نوشتهٔ
روبن گزمن



اصول تمرینات شنا

۱۲۸ روش در شنا

ترجمهٔ
محسن زروار

اصول تمرینات شنا

۱۲۸ روش در شنا

اصول تمرینات شنا

۱۲۸ روش در شنا

نوشتهٔ

روبن گزمن

ترجمهٔ

محسن زروار

کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی



انتشارات اطلاعات

تهران ـ ۱۳۸۹

سرشناسه: گازمن، روبن، ۱۹۵۷ـ م Guzman,Ruben J.
عنوان ونام پدیدآور: اصول تمرینات شنا: ۱۲۸ روش در شنا / نوشته روبن گزمن؛ ترجمه محسن زروار
مشخصات نشر: تهران: اطلاعات، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری: ۲۹۵ ص.: مصور
شابک: 978-964-423-786-7
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان‌اصلی: The swimming drill book, c 2007
یادداشت: ویراست قبلی کتاب حاضر، تحت عنوان «swimming drills for every stroke» در سال ۱۳۸۴ توسط انتشارات آستان قدس رضوی، شرکت به‌نشر با عنوان «تمرینهای شنا» فیپا گرفته است.
عنوان دیگر: تمرینهای شنا
موضوع: شنا ـ تعلیم
شناسه افزوده: زروار، محسن، مترجم
شناسه افزوده: مؤسسه اطلاعات
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ۸ت۲ گ/ ۳۵/ GV ۷۸۳۶
رده‌بندی دیویی: ۷۹۷/۲۱
شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۷۵۳۱۷



انتشارات اطلاعات

تهران: خیابان میرداماد، خیابان نفت جنوبی، روزنامه اطلاعات، شماره پستی ۱۵۴۹۹۵۳۱۱۱

تلفن: ۶ـ۲۹۹۹۳۴۵۵ تلفن دفتر توزیع و فروش: ۲۹۹۹۳۲۴۲

فروشگاه مرکزی: بزرگراه حقانی، روبروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن ۲۹۹۹۳۶۸۶

فروشگاه شمارهٔ (۱): خیابان انقلاب اسلامی، روبروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۴

اصول تمرینات شنا (۱۲۸ روش در شنا)

نوشتهٔ روبن گزمن **ترجمهٔ محسن زروار**

ویراستار: فاطمه ذوالقدر حروف‌نگار: زهره حلوایی صفحه‌آرا: فاطمه حلوایی

طراح جلد: رضا گنجی **حروف‌نگاری، چاپ و صحافی: مؤسسه اطلاعات**

چاپ اول: ۱۳۸۹ **شمارگان: ۲۱۰۰نسخه**

قیمت: ۲۶۰۰ تومان

شابک: ۷ ـ ۷۸۶ـ۴۲۳ـ۹۶۴ـ۹۷۸ **ISBN: 978-964-423-786-7**

تقدیم به:

همه انسانهایی که وجودشان لبریز از خصائص ناب انسانی است و لحظه‌ای از کمک به همنوعشان فرو گذار نمی کنند.

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم ۱۱

مقدمه ۱۳

پیشگفتار ۱۷

سرآغاز ۱۹

قسمت اول: وضعیت بدن و خاصیت شناوری ۲۱

قسمت دوم: تنفس و ضربات پا ۴۱

قسمت سوم: حرکت دست ۷۷

قسمت چهارم: کرال پشت ۱۰۵

قسمت پنجم: کرال سینه ۱۳۵

قسمت ششم: شنای قورباغه ۱۶۱

قسمت هفتم: شنای پروانه ۱۸۱

قسمت هشتم: برگشت‌ها در شنای کرال سینه و کرال پشت ۲۰۵

قسمت نهم: انواع دیگر برگشت‌ها و پایان‌ها ۲۳۵

قسمت دهم: استارت‌ها ۲۶۳

پیشگفتار مترجم

پیشرفت‌های صنعتی و ابداع وسایل و تجهیزات مدرن برای زندگی بشر امروزی موجب گسترش زندگی ماشینی و درنتیجه کاهش فعالیت‌های حرکتی شده و این کم‌تحرکی عوارض و نارسایی‌های مختلف از لحاظ جسمی برای انسان به همراه داشته است. برای پیشگیری از این عوارض و اختلالات ضرورت شرکت در فعالیت‌های مختلف ورزشی کاملاً محسوس است و سازمان‌های بهداشت جهانی عمدتاً تلاش دارند با تهیه دستورالعمل‌ها و ارائه پیشنهادات، افراد جوامع مختلف را به طرف ورزش‌های مختلف هدایت نمایند که حداقل خطرات و آسیب‌های احتمالی در آن وجود داشته باشد و در هر شرایط بر وضعیتی ـ حتی در سنین بالا ـ ادامه فعالیت در آن میسر باشد. شنا یکی از پرنشاط‌ترین و سالم‌ترین ورزش‌ها می‌باشد.

شنا به‌عنوان ورزشی جامع و کامل مورد توجه جدی انسان قرار گرفته است. به‌طوری که با تمرینات آن می‌توان کلیه قابلیت‌های جسمانی را تقویت نمود. ورزش مفرح و زیبای شنا از جمله ورزش‌های سالم باطراوت و از نظر بیولوژیکی جزء بهترین ورزش‌های موجود می‌باشد. آموزش و یادگیری شنا را باید به عنوان یک ضرورت یا نیاز حیاتی برای هر انسان تلقی نمود. اهمیت یادگیری شنا به حدی است که امروزه در کشورهای پیشرفته جهان، آموزش آن را برای کودکان لازم و برای کلیه افراد جامعه بااهمیت قلمداد می‌شود. علاوه بر اهمیت شنا در بُعد همگانی، این ورزش از نظر

مدال در رقابت‌های بین‌المللی و المپیک کم‌نظیر است و هم‌چنین به‌عنوان پیش‌نیاز سایر ورزش‌های آبی محسوب می‌شود به همین علت اکثر کشورهای پیشرفته، سرمایه‌گذاری زیادی برای توسعه کیفی و کمی شنا انجام می‌دهند کتابی را که پیش رو دارید راهنمای کاملی در زمینه آموزش شنا برای مربیان، ورزشکاران و همه علاقمندان شنا می‌باشد و شما را با جدیدترین و کامل‌ترین شیوه‌های آموزشی رایج در دنیا آشنا می‌سازد امید است این خدمت، هرچند ناچیز مورد استفاده مربیان، ورزشکاران و تمامی علاقمندان به ورزش در سراسر کشور قرار گیرد.

محسن زروار

مقدمه

شنا کردن به ترکیبی از قدرت جسمانی و ظرافت‌های تکنیکی نیازمند است. از آنجایی که محیط آب در واقع برای انسان بیگانه است، جنبه‌های تکنیکی حرکت در آب در سطوح حرفه‌ای و رقابتی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. بیشتر شناگرانی که در این رشته فعالیت می‌کنند از تکنیک‌های چندان خوبی برخوردار نیستند چنانچه تکنیک‌های بیشتری را به کار گیرند، پیشرفت چشمگیری حاصل می‌شود، اما برای باتجربه‌ترین شناگران نیز، بهبود جنبه‌های بسیار ظریف تکنیکی، از عوامل مهم انتخاب شدن در تیم ملی محسوب می‌شود.

این کتاب فاکتورهای مهم و تمرینات اساسی مورد نیاز برای شنای قهرمانی را بیان می‌کند. همه تمرینات به این دلیل است که باید از شایسته بودن شناگر در سطح رقابتی اطمینان پیدا کرد. مهارت یافتن در اصول بنیادی که در این کتاب ارائه شده است، پایه پیشرفت‌های آینده را ایجاد خواهد کرد.

شناگران می‌بایست یک روش برنامه‌ریزی شده برای بهبود سطح تکنیکی در اختیار داشته باشند که بسیار ساده و مطمئن و موفقیت‌آمیز باشد. شناگرانی که از این کتاب استفاده می‌کنند، راه‌های مؤثری را برای تمرین مهارت‌های شنا می‌آموزند، در مسابقات عملکرد بهتر و سرعت بالاتری پیدا می‌کنند، به شنا علاقه بیشتری پیدا می‌کنند و کلاً از ورزش بیشتر لذت می‌برند.

لازم است مربیان برنامه آموزشی جامع و انعطاف‌پذیر در اختیار داشته باشند تا بتوانند آن را با وضعیت‌های مختلف تطبیق دهند. این کتاب مربیان را برای آموزش دادن به شناگران در زمینه حرکات دست و پا و تنفس آماده می‌کند. یک مفهوم جدید عرضه شده در این کتاب در مورد زاویه بدن در هنگام شنای کرال پشت و کرال سینه است. با استفاده از علوم فیزیک و حرکت‌شناسی، من کارایی حرکت را آزمایش کرده و نشان داده‌ام که سطح بهینه چرخش دست ۹۰ درجه نمی‌باشد(که تصور عامه بر آن است)، بلکه کمال مطلوب تقریباً زاویه ۴۵ درجه می‌باشد. فیزیک بدن انسان و خاصیت شناور شدن آن همانند یک کشتی بادبانی است. از چشم‌انداز حرکت‌شناسی نیز، این زاویه چرخش با حداکثر قدرت عضلانی در کل دوره چرخش سازگار است.

اما بهبود و ارتقای بدن در استخر تنها مربوط به وضعیت بدن، تنفس و حرکات و ضربات دست و پا نیست. تمرینات شروع (استارت‌ها)، برگشت و پایان نیز برای موفقیت شناگر بسیار اهمیت دارد. سه بخش آخر کتاب به منظور تمرین انواع استارت، بازگشت و پایان‌ها تهیه شده است.

مربیان و شناگران تمامی سطوح می‌توانند از این کتاب به منظور ارتقای سطح کیفی تمرینات، بهبود زمان مسابقات و سطوح آمادگی جسمانی خود بهره‌مند شوند.

برنامه معمول گرم کردن خود را انجام دهید، اما حداقل یک تمرین مهم را که روز قبل آموخته‌اید را در آن بگنجانید. هنگامی که تمام آموزش‌ها انجام شد یک تمرین مهم از هر حرکت را جزء برنامه گرم کردن قرار دهید و هر هفته تمرین را عوض کنید. تمرینات مهم باید توسط شاگردان به خاطر سپرده شود و هر هفته نیز اجرا شود. به منظور معرفی و آموزش هر مهارت مراحل ذیل را دنبال کنید:

توضیح دادن: یک توصیف کامل از چگونگی اجرای مهارت را انجام دهید.

نشان دادن: چگونگی انجام مهارت را توسط تصاویر نشان داده یا خودتان آن را انجام دهید.

اصلاح کردن: پس از توضیح و انجام دادن حرکت، شناگران می‌بایست حرکات آموخته‌شده را انجام دهند سپس حرکاتی را که درست انجام داده‌اند به آنها بگویید و اشکالات حرکات را هم گوشزد کنید تا حرکات را کاملاً صحیح انجام دهند.

تکرار: هنگامی که شناگران حرکت را کاملاً صحیح انجام دادند، آنقدر آن را تکرار کنند تا به یک عادت تبدیل شود. مطمئن شوید که تکنیک شناگران از ابتدا صحیح پایه‌ریزی شود. باید به مربیان بگوییم که کار آسانی در پیش ندارید و پاداش خود را هم به‌تدریج دریافت خواهید کرد. امیدوارم این کتاب کار شما را آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر سازد.

به شناگران باید بگوییم مطالب زیادی در مورد شنا کردن وجود دارد که لازم است آن را بیاموزید و باید کم‌کم به آن بپردازید. امیدوارم که این کتاب به شما کمک کند تا بر مهارت‌های مهم شنا تسلط پیدا کرده و بسیار آسان‌تر و سریع‌تر شنا کنید و از انجام دادن این تمرینات لذت ببرید.

اگر روشی سازمان‌یافته را برای حرکات، ارائه می‌دهید بسیار سودمند خواهد بود تا با استفاده از این روش آنها بتوانند با طرح کلی این دوره آموزشی، به شکل مؤثرتری ارتباط برقرار کنند و در نتیجه آن توسط شناگران و خانواده آنان نیز حمایت خواهند شد. هنگامی که مربی در به‌کارگیری این تمرینات مهارت پیدا می‌کند، می‌تواند اشکالات حرکتی را سریعاً پیدا کرده و آنها را اصلاح کند بدین ترتیب شاگردان او می‌توانند بهترین و سریع‌ترین شناگران شوند.

تصور کنید که شما شانزده هفته برای آماده‌شدن یک رقابت بسیار مهم فرصت دارید. یک راه مناسب به منظور برنامه‌ریزی دستورالعمل‌ها این است که تمرینات را به سه بخش تقسیم کنید: نه هفته اول را به آموزش مهارت‌هایی بپردازید که در این کتاب آمده است ـ اما به ترتیب ـ هر قسمت مخصوص یک هفته می‌باشد، سپس قسمت سه تا شش را به منظور اصلاح تکنیک‌ها تکرار کنید. این قسمت چهار هفته طول خواهد کشید. در خاتمه نیز، سه هفته آخر را بر روی استارت‌ها، بازگشت‌ها و پایان‌ها تمرکز کنید. (قسمت هفت تا نه). در تمام این مدت هر نقصی که در حرکات اصلی وجود دارد، مجدداً مرور کنید و آن را اصلاح نمایید.

شما شانزده هفته فرصت دارید، پس هر روز را به این شکل برنامه‌ریزی کنید:

روز اول: دو یا سه تمرین اول را انجام دهید.

روز دوم: تمرینات را مرور کنید، سپس دو یا سه تمرین جدید را اضافه کنید.

روز سوم: تمرینات گذشته را مرور کنید و سپس قسمت آخر تمرینات را آموزش دهید.

روز چهارم و پنجم: تمامی تمرینات مهم را به ترتیب مرور کنید.

پیشگفتار

شناگران نخبه‌ای که در سطح مسابقات به رقابت می‌پردازند از جمله ورزشکارانی هستند که سخت‌ترین تمرینات را انجام می‌دهند، اما تمرینات سخت تنها یک جنبه ورزش قهرمانی است. به‌منظور دست یافتن به بیشترین موفقیت ممکن در رشته شنا علاوه بر تمرینات زیاد و سخت، اصلاح و بهبود تکنیک شنا کردن نیز از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.

اصلاح و تکمیل تکنیک‌ها در شنا، یک فرایند پایان‌ناپذیر است. شناگران رده‌های سنی مختلف، شناگران قدیمی و نخبه همگی لازم است به صورت مداوم تمرینات بیشتری داشته باشند تا بتوانند بالاترین کارایی را در اجراها و توانایی‌هایشان بدست آورند. در این کتاب «روبن گزمن» تمام نیازهای شما را برای رسیدن به این هدف برآورده کرده است.

«کتاب آموزش شنا» یک راهنمای کاربردی تمرینات و همچنین یک اثر هنری است. توضیحات، جزئیات و توالی حرکات آنها به‌صورت روشن و واضح بیان شده همچنین تصاویر بسیار خوب این کتاب یک نمونه تصویری است که نشان می‌دهد تمرینات به چه صورت باید انجام شود.

مربیان و شناگران در همه سطوح از توضیحات روشن و پیشرفت خوشایند حاصل شده از آن لذت خواهند برد. من به‌عنوان یک المپیکی قدیمی افتخار می‌کنم که کشورم

مربیانی بزرگ، نوآور و نویسندگانی مانند روبن را پرورش می‌دهد که در جهت کوشش به منظور پیشرفت شنای قهرمانی پیش‌قدم هستند.

پابلو مورالز

پنج دوره مدال‌آور المپیک

سرمربی شنا در دانشگاه نبراسکا

سرآغاز

طی سال‌های گذشته، از زمان نگارش کتاب «آموزش و تمرینات حرکات شنا» مفاهیم جدیدی در زمینه درک چگونگی حرکت مؤثرتر و روان‌تر بدن در آب بدست آمده است. همچنین تحقیقات بیشتر نشان داده‌اند که مهم‌ترین عوامل در کارایی بالاتر شناگران کیفیت تکنیکی حرکات، استارت‌ها و برگشت‌ها می‌باشد و این عوامل نقش مهم‌تری را از آمادگی بدنی به‌عهده دارند. کتاب «آموزش شنا» مفاهیم را به شکل یک‌رشته تمرینات مشخص ارائه می‌دهد که نتایج شگفت‌انگیزی را به همراه داشته است. به‌علاوه، زبان و چگونگی برقراری ارتباط این مفاهیم با شناگران مسن‌تر و قدیمی‌تر به‌شکلی تنظیم شده است که همگی، مفهوم آن را به درستی دریابند.

کتاب با فصلی در مورد وضعیت بدن و شناور شدن آغاز می‌شود. اکثر این تعالیم از دکتر بیل بومر، مربی تیم شنای المپیک آمریکا برگرفته شده است. تمرینات آسان‌تر شده و مراحل مشخصی از تمرینات به‌منظور برنامه جلسات تمرینی اختصاص داده شده که کارایی شناگران را از ۲۵ به ۴۰ درصد افزایش می‌دهد.

قسمت اول

وضعیت بدن و خاصیت شناوری

آب یک محیط طبیعی برای انسان نیست. به‌منظور حرکت کردن در آب، باید بدن خود را شل و آزاد کنیم و اجازه دهیم تا بدن ما به‌طور طبیعی در آب شناور باشد، زیرا در این حالت شناگر می‌تواند به سهولت و سرعت حرکت کند که یکی از مسائل حیاتی در امر شنا می‌باشد.

این تمرینات شما را قادر می‌سازد تا:

* چگونگی قرار گرفتن بدن خود را در آب احساس کنید.

* توانایی این را پیدا کنید که بدن خود را آزاد و رها سازید تا بدن شما توسط آب حمایت شود.

* در آب با تلاش کمتری حرکت کنید.

* کارایی خود را در انجام کلیه حرکت‌ها بالاتر ببرید.

با رها کردن و مهار وضعیت بدن در آب، شناگران به سرعت می‌توانند حرکات خود را بهبود بخشند. در حالی که انجام این حرکات آسان است، اما در شناگران یک تغییر اساسی ایجاد می‌کند و باعث می‌شود تا بدن خود را در آب بهتر احساس کنند و در اجرای حرکات آنها پیشرفت حاصل شود. در حقیقت حتی باتجربه‌ترین شناگران نیز با فراگیری این مهارت‌ها در کار خود بازده بیشتری را احساس خواهند کرد. فرقی نمی‌کند که شما شناگری مبتدی باشید یا شناگری در سطح بین‌المللی، آموختن این مهارت‌ها برای رسیدن شما به موفقیت بسیار اساسی است.

۱

وضعیت سر و بدن

هدف

به شما کمک می‌کند تا قسمت‌های مختلف بدن را احساس کنید و به اهمیت وضعیت قرار گرفتن سر پی ببرید.

روش کار

۱. در یک سطح صاف بایستید و پشت خود را به دیواری که از شما بلندتر باشد، تکیه بدهید.

۲. پاشنه‌ها را به دیوار بچسبانید.

۳. لگن خود را نیز به دیوار بچسبانید.

۴. چانه را به داخل ببرید و استخوان شانه را به دیوار بچسبانید.

۵. به آرامی سر را به عقب ببرید تا پشت سر به دیوار بچسبد. پس شما باید چهار نقطه تماس داشته باشید: پاشنه‌ها، لگن، استخوان شانه و سر.

۶. کمی از دیوار فاصله بگیرید و سعی کنید تا همین وضعیت را حفظ کنید.

۷. دوباره به دیوار بچسبید تا ببینید آیا وضعیت بدن شما صحیح بوده است یا خیر.

توضیحات

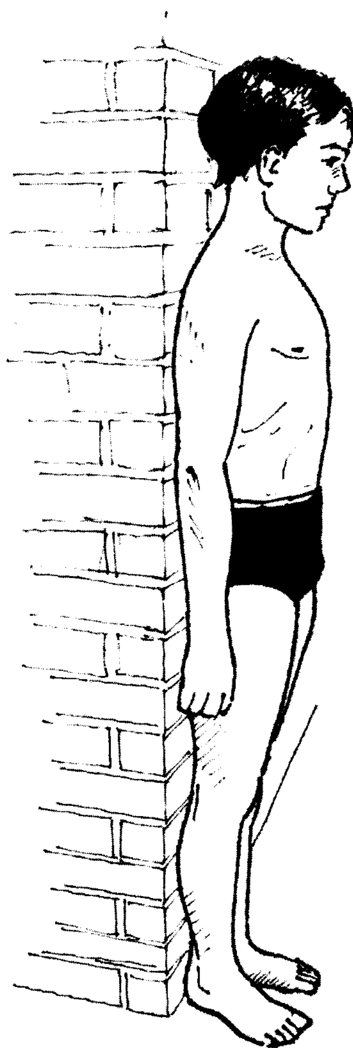
* احتمالاً شما در این حالت با زمانی که به صورت عادی ایستاده‌اید، احساس متفاوتی خواهید داشت. این طبیعی است. تنها توجه کنید که بدنتان در زمانی که چهار نقطه تماس با دیوار دارد، چگونه قرار گرفته است.

* ابتدا پاشنه را به دیوار بچسبانید، سپس لگن، تیغه استخوان شانه و در انتها سر در تماس با دیوار قرار می گیرد.

نکته

* نشستن و ایستادن را با کشش دنده‌ها به سمت بالا تمرین کنید. این حرکت کمک می‌کند تا وضعیت بدنی صحیح را در داخل و خارج از آب حفظ کنید.

* این تمرین را همراه با یک نفر دیگر انجام دهید تا در صورت اشتباه، او شما را اصلاح کند.



۲

شناورشدن همانند یک توپ

هدف

در این حرکت احساس خواهید کرد که چگونه بدنتان به صورت طبیعی شناور می‌شود و مرکز این خاصیت شناوری را احساس می‌کنید. این اولین تمرین از سری تمرینات شناوری است.

روش کار

۱. میان دو طناب و در وسط آن قرار بگیرید.
۲. یک نفس عمیق بکشید و آن را نگه‌دارید.
۳. لگن و زانوها را خم کنید، به نحوی که بتوانید حوالی قوزک پا را با دست بگیرید.
۴. پشت خود را گرد کنید و چانه را به داخل ببرید.
۵. اجازه دهید تا بدنتان به‌صورت طبیعی شناور شود.
۶. این وضعیت را تا زمانی نگه‌دارید که مجبور شوید عمل بازدم را انجام دهید.

توضیحات

* عمل دم را بسیار شدید انجام دهید تا هوای بیشتری ذخیره کنید و آن را نگه‌دارید تا بتوانید آسان‌تر شناور شوید.

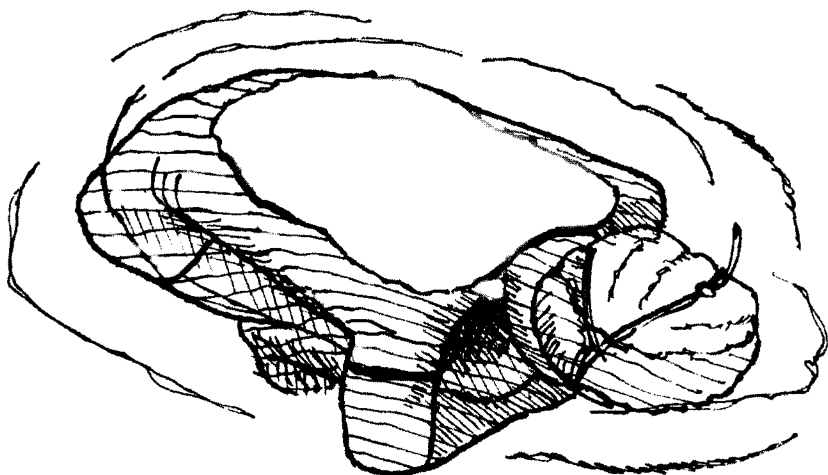
* چانه را کاملاً به سمت داخل ببرید.

* آن قسمت از پشت خود را که بالاتر از همه نقاط دیگر در سطح آب قرار دارد، احساس کنید.

نکته

* هنگامی که پاها را به سمت پایین می‌کشید، سعی کنید تا پشت خود را در سطح آب نگه‌دارید.

* در قسمت میانی بین دو طناب قرار بگیرید تا به هیچ کدام از طناب‌ها برخورد نکنید.



۳

شناورشدن مانند یک غریق

هدف

به منظور تجربهٔ چنین احساسی ـ شناورشدن طبیعی بدن ـ هنگامی که دست‌ها و پاها کاملاً شل و آزاد هستند. این دومین تمرین از سری تمرین‌های شناوری است.

روش کار

۱. میان دو طناب قرار بگیرید.

۲. همانند تمرین قبلی، یک نفس عمیق بکشید و سپس آن را حبس کنید.

۳. همچنین پشت خود را گرد کنید و چانه را به داخل ببرید.

۴. برخلاف تمرین قبلی دست و پاهای خود را کاملاً شل و آزاد کنید.

۵. دست‌ها و پاها می‌بایست همانند رشته‌های ماکارونی خیس، شل باشند.

۶. این وضعیت را تا زمانی نگه‌دارید که مجبور شوید عمل بازدم را انجام دهید.

توضیحات

* عمل دم را عمیق انجام دهید و نفس خود را نگه‌دارید تا بسیار آسان‌تر شناور شوید.

* چانه خود را کاملاً به داخل ببرید و نگه‌دارید.

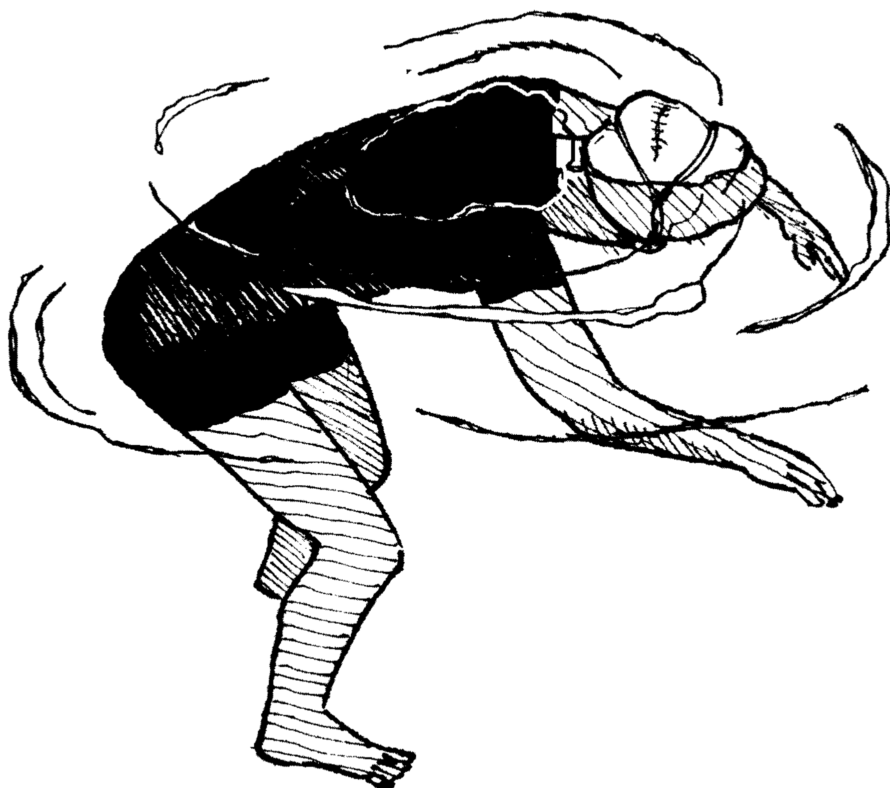
* زانوها و آرنج‌ها می‌بایست به صورت طبیعی خم باشد (کاملاً شل و آزاد).

* بالاترین قسمت پشت خود را که در سطح آب قرار دارد احساس کنید.

نکته

* از مربی بخواهید تا از رها بودن (شل بودن) دست‌ها و پاهایتان مطمئن شود.

* اگر این تمرین را در خانه و به تنهایی انجام می‌دهید، حتماً به یک نفر اطلاع دهید که مشغول چه کاری هستید تا دیگران با دیدن شما احساس نکنند که غرق شده‌اید.



۴

ایستادن خطی

هدف

معرفی وضعیت قرارگیری خطی دست‌ها. مهم‌ترین مهارت برای شنای قهرمانی.
این تمرین مقدمه‌ای برای تمرینات بعدی از سری تمرین‌های شناوری می‌باشد.

روش کار

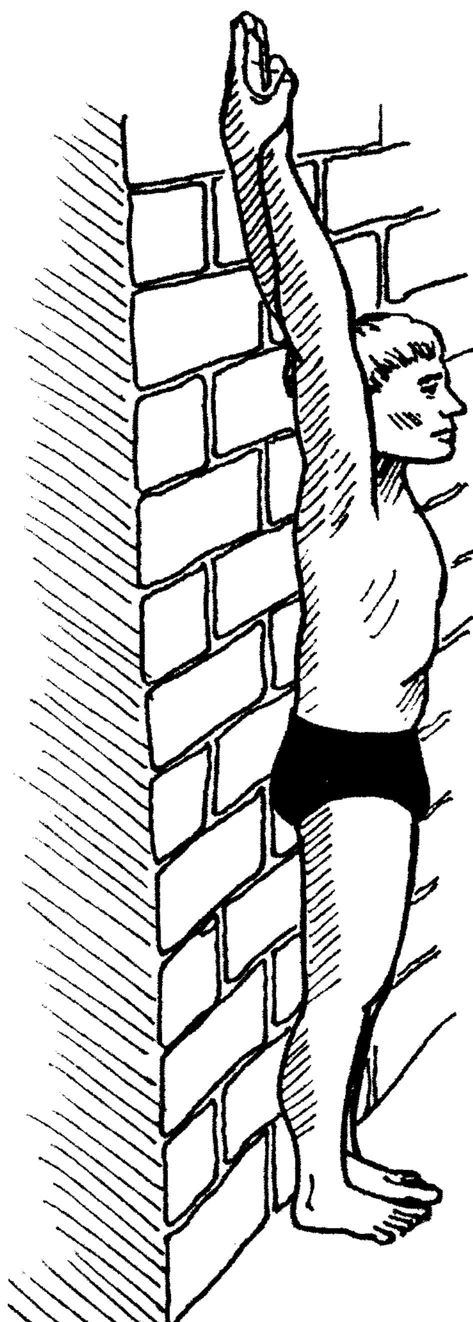
۱. بایستید و پشت خود را به یک دیوار تکیه دهید.
۲. پاشنه‌ها، لگن و شانه‌ها را همانند تمرینات قبلی به دیوار بچسبانید.
۳. سر خود را به سمت جلو خم کنید.
۴. دست‌ها را در جلوی خود باز کنید. یک دست را کاملاً روی دست دیگر قرار دهید و انگشت‌ها نیز روی یکدیگر قرار می‌گیرند. اهمیتی ندارد که کدام دست در بالا قرار بگیرد.
۵. انگشت شست دست بالایی را دور دست پایینی قرار دهید تا دست‌ها قفل شوند و نتوانید آنها را از هم جدا کنید.
۶. دست‌ها را کاملاً صاف و کشیده به بالای سر ببرید و به دیوار بچسبانید.
۷. سر را میان دو بازو قرار دهید. در این لحظه شما در وضعیت خطی قرار گرفته‌اید.

توضیحات

* مطمئن شوید که دست‌ها در وضعیت صحیح می‌باشند: یک دست بر روی دست دیگر.
* خود را به سمت بالا و عقب بکشید تا آرنج‌ها کاملاً در حالت کشیده باشند.
* سر باید در مقابل دست‌ها قرار بگیرد.
* باید چهار نقطه تماس را با دیوار احساس کنید: دست‌ها، شانه‌ها، لگن و پاشنه پاها.

نکته

* با مربی خود تمرین کنید تا بتوانید تعادل خود را بدون تکیه گاه و استفاده از دیوار حفظ کنید و پس از آن نیز در آب کم عمق.
* این تمرین را در مقابل آینه نیز انجام دهید تا بتوانید وضعیت صحیح خطی خود را بررسی نمایید.



۵

شناورشدن خطی

هدف

آموختن این مطلب که چگونه بدن خود را در وضعیت خطی قرار دهیم و بیشترین میزان شناوری را نیز داشته باشیم و آب بدن ما را حمایت کند. به مراتب سخت‌تر از تمرین‌های دیگر است و ممکن است زمان زیادی صرف شود تا شناگر بر آن تسلط پیدا کند. این سومین تمرین از سری تمرین‌های شناوری می‌باشد.

روش کار

۱. میان دو طناب قرار بگیرید.

۲. یک دم عمیق انجام دهید و تنفس خود را حبس کنید.

۳. به حالت شناور شدن مانند یک غریق دربیایید (a).

۴. به آرامی دست‌ها را به حالت خطی قرار دهید (b).

۵. به آرامی پاها را صاف کنید و انگشت پاها را بکشید (c).

۶. به بدن خود زمان دهید تا به سطح آب برسد.

۷. هدف این است که چهار نقطه تماس در سطح آب قرار بگیرد: دست‌ها، شانه‌ها، لگن و پاشنه‌ها (d).

توضیحات

* چانه را کاملاً به داخل ببرید و نگه‌دارید.

* فشاری برای شناورشدن وارد نکنید و بدون فشار بدن و ضربه به سطح آب بیایید و اجازه دهید تا آب، بدن شما را حمایت کند.

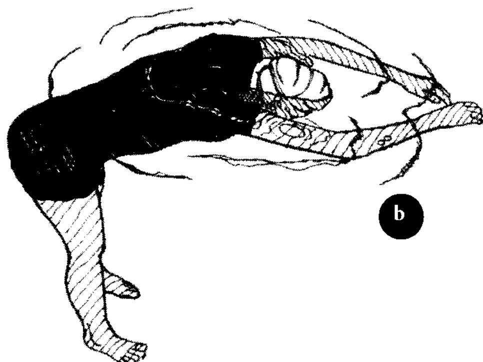
* اگر پاها در آب فرو می‌رود، پشت و لگن خود را سفت و منقبض کنید.

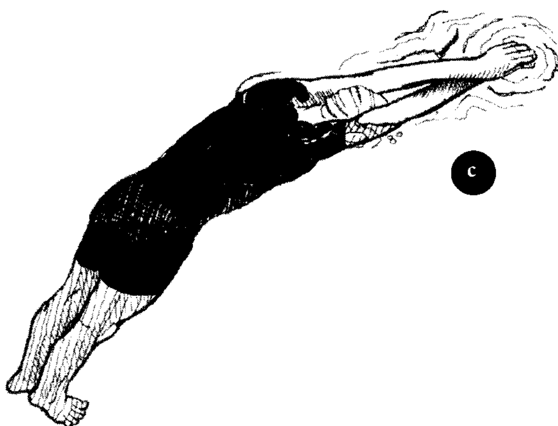
نکته

* بهتر است تا مربی یک تخته شنا بر روی لگن و پاشنه‌های شما قرار دهد تا هنگامی که پاشنه‌ها به سطح آب می‌رسند شما متوجه شوید.

* این تمرین را با یک نفر دیگر انجام دهید تا بتوانید همدیگر را اصلاح کنید.


a


b


c


d

سُر خوردن

هدف

منظور کنترل بهتر بدن در حالت شناوری است، یعنی شرایطی که بدن در وضعیت خطی باشد. این چهارمین تمرین از سری تمرین‌های شناوری می‌باشد.

روش کار

۱. در انتهای طناب و لبه استخر قرار بگیرید به شکلی که پشت به دیواره استخر باشید. دست‌هایتان در شیار لبه استخر قرار داشته و پاها آماده برای فشار آوردن به دیواره استخر باشد.

۲. یک دم عمیق انجام دهید و نفس خود را حبس کنید.

۳. به دیواره استخر فشار وارد کنید و در سطح آب در وضعیت خطی سُر بخورید.

۴. تا جایی که می‌توانید در امتداد طناب به سُر خوردن ادامه دهید.

۵. هنگامی که بدن شما کاملاً از حرکت بازایستاد تمرین را متوقف کنید.

توضیحات

* حرکت را حتماً از سطح آب آغاز کنید نه پایین‌تر از آن.

* سر باید به سمت داخل و پایین‌تر از دست‌ها قرار بگیرد.

* چهار نقطه تماس را روی سطح آب نگه‌دارید (دست‌ها، شانه‌ها، لگن و پاشنه‌ها).

* در حین حرکت انگشتان پا را به حالت کشیده نگه‌دارید.

* سعی کنید در میان دو طناب حرکت کنید.

نکته

* شناگران را به دو گروه تقسیم کنید تا در دو ردیف ـ بین طناب‌ها ـ قرار گیرند. یک ردیف را به سُر خوردن و ردیف دیگر را به برگشت اختصاص دهید.

* در راه برگشت قسمت‌های رنگی طناب را که از آن عبور می‌کنید بشمارید تا مسافتی را که طی می‌کنید مشخص شود (بخش‌هایی را که بین هر دو پرچم قرار دارد بشمارید). هرچه این مسافت طولانی‌تر شود بهتر است. رکورد تیم من حدوداً ۲۵ یارد از استخر است.



سُر خوردن به پشت

هدف

کنترل وضعیت بدن در حالت خطی و خاصیت شناوری آن در هنگامی که به پشت سُر می‌خوریم. این یکی دیگر از تمرین‌های شناوری می‌باشد.

روش کار

۱. در لبه استخر و رو به دیوار قرار بگیرید. دست‌ها در شیار لبه استخر باشد و پاها در بالا قرار بگیرد و آماده فشار آوردن به دیوار استخر باشد (a).

۲. یک دم عمیق انجام دهید و نفس را حبس کنید.

۳. به دیوار فشار بیاورید و به حالت خطی و به پشت سُر بخورید (b).

۴. در امتداد طناب تا جایی که می‌توانید به سُر خوردن ادامه دهید.

۵. زمانی که بدن به‌طور کامل از حرکت بازایستاد تمرین را متوقف کنید.

توضیحات

* در سطح آب حرکت کنید نه پایین‌تر از آن.

*سر به طرف داخل و در مقابل دست‌ها قرار گیرد همچنین صورت در سطح آب و گوش‌ها داخل آب باشد.

* نقطه اصلی حالت شناوری(قسمت پایینی قفسه سینه) خود را در سطح آب نگه‌دارید.

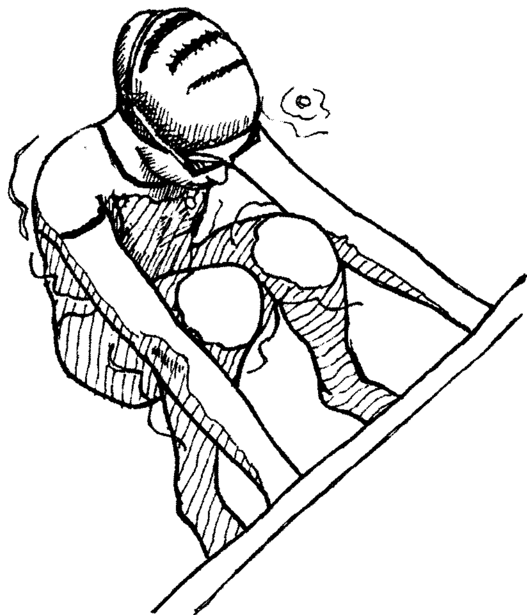
* انگشت پاها به حالت کشیده قرار بگیرد.

* در قسمت وسط بین دو طناب قرار بگیرید.

نکته

* در دو گروه و در دو ردیف قرار بگیرید. یک مسیر را به سُر خوردن و مسیر دیگر را به بازگشت اختصاص دهید.

* در مسیر برگشت قسمت‌های رنگی طناب را بشمارید تا مسافتی را که طی می‌کنید اندازه بگیرید. هرچه دورتر بروید بهتر است.


a


b

شناورشدن به شکل مداد

هدف

بهبود توانایی بدن در کنترل وضعیت در حالت شناور شدن عمودی. این یک تمرین پیشرفته از سری تمرین‌های شناوری می‌باشد.

روش کار

۱. در حالت عمودی و در قسمت میانی دو طناب قرار بگیرید.

۲. یک دم عمیق و سپس نفس خود را حبس کنید.

۳. بدن کاملاً صاف و کشیده باشد و دست‌ها در کنار بدن قرار بگیرد (a).

۴. اجازه دهید تا بدنتان به صورت طبیعی به سمت پایین حرکت کند (b) و سپس بالا بیاید(c).

۵. هنگامی که بدن به سمت بالا حرکت می‌کند سر را به عقب ببرید تا بتوانید سریع‌تر نفس بکشید.

۶. این حرکت را حداقل به مدت ۳۰ثانیه ادامه دهید.

توضیحات

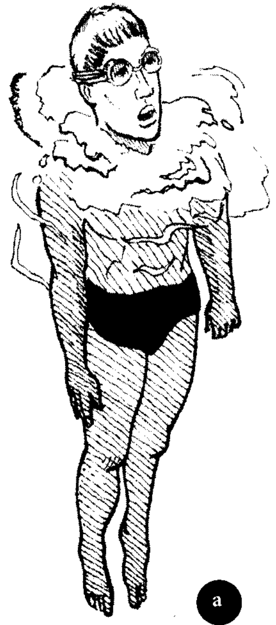
* در حین تمرین هنگامی که سر به سطح آب می‌رسد سریع‌تر نفس بکشید.

* انگشتان پا به حالت کشیده باشد.

* پاها کاملاً در امتداد بدن باشد و سعی کنید تا در یک مکان باقی بمانید و حرکت نکنید.

نکته

یک نقطه مشخص را در نظر داشته باشید و ببینید آیا می‌توانید کاملاً در همان نقطه باقی بمانید.


a


b


c

۹

پریدن در آب به حالت مدادی

هدف

ایجاد یک حس خلاف شناور شدن، زمانی که در وضعیت عمودی قرار داریم. این یک تمرین پیشرفته شناوری است که در ادامه تمرین قبلی قرار دارد.

روش کار

۱. در حالت عمودی و در قسمت میانی دو طناب قرار بگیرید.

۲. با یک دم عمیق نفس خود را حبس کنید.

۳. بدن کاملاً صاف و کشیده باشد و دست‌ها در کنار بدن قرار بگیرد (a).

۴. عمل بازدم را به صورت پیوسته و یکنواخت انجام دهید تا زمانی که احساس کنید به داخل آب فرو نمی‌روید (b).

۵. اجازه دهید تا بدنتان تا انتها داخل آب فرو رود (c).

۶. با پاها به کف استخر فشار بیاورید تا به سطح آب برگردید و سپس تمرین را تکرار کنید.

توضیحات

* عمل بازدم را به آرامی انجام دهید.

* بعضی از شناگران با خارج کردن مقدار کمی هوا و برخی دیگر با خارج کردن مقدار بسیار زیادی هوا شروع به پایین رفتن در داخل آب می‌کنند.

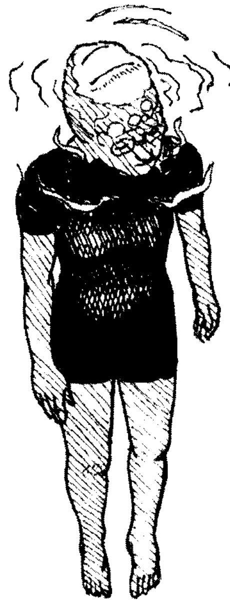
* پاها را کاملاً در امتداد بدن قرار دهید و در یک مکان باقی بمانید.

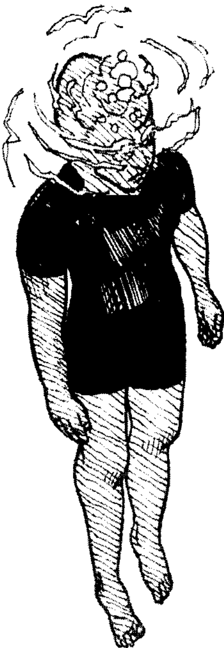
نکته

* سعی کنید در یک نقطه مشخص باقی بمانید.

* تمرین را همراه با یک شخص دیگر انجام دهید و سرعت فرورفتن در آب را با یکدیگر مقایسه کنید.


a


b


c

قسمت دوم

تنفس و ضربات پا

مکانیک مناسب تنفس و حرکات پا یکی از آسان‌ترین مهارت‌ها در شنا می‌باشد. با این حال این مهارت‌ها اغلب نادیده گرفته می‌شود. از مسائل حیاتی برای شناگران تنفس درست و ضربات صحیح می‌باشد، بدین منظور که در آب احساس راحتی داشته باشید، وضعیت بدنی مناسب را حفظ کنید و در آب با سرعت بیشتری حرکت کنید.

شناگران سریع و کارآمد

* ضربات خود را در آب با بدنی کشیده و خطی وارد می‌کنند.
* بسیار راحت و آزاد تنفس می‌کنند (انرژی را هدر نمی‌دهند).

تمرینات این قسمت به شما کمک می‌کند تا ضربات خود را با بدنی کشیده و خطی وارد کنید و تنفس صحیح را فرا بگیرید. شنایی که با کاهش اصطکاک همراه باشد موجب صرفه‌جویی در زمان و انرژی خواهد شد. مکانیک ضربه‌زدن و تنفس صحیح اغلب به نتایج چشمگیری منتهی می‌شود. این قسمت یکی از اساسی‌ترین مسائل مربوط به تکنیک شنای عالی می‌باشد.

تنفس در بالا و پایین سطح آب

هدف

اطمینان از تنفس درست. تنفس باید در یک حالت شل و آزاد انجام شود و انرژی‌های تلف شده را حفظ کند.

روش کار

۱. رو به دیوار و در قسمت کم عمق استخر قرار بگیرید. با دو دست لبه دیوار را بگیرید. و پاها در مقابل دیوار و پایین بدن قرار داشته باشد(a).

۲. سر را بالا و پایین ببرید به شکلی که کاملاً در بالای سطح آب و کاملاً در قسمت زیرین سطح آب حرکت کند(b).

۳. به محض اینکه دهان و بینی به داخل آب می‌رود، هوا را به‌صورت حباب‌های یکنواخت از بینی خارج کنید. زمانی که سر به سطح آب می‌رسد هوا را داخل کنید.

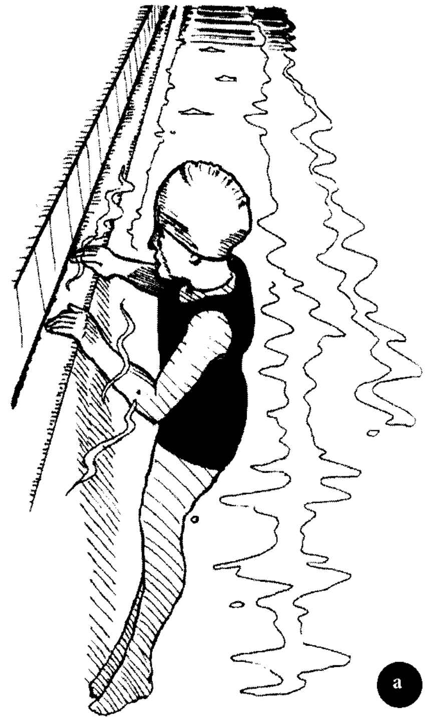
۴. به آرامی نفس بکشید و بدنتان را شل کنید. این حرکت را در هر بار حداقل بیست مرتبه تکرار کنید.

توضیحات

* هنگامی که سرتان را از آب بیرون می‌آورید نفس را بیرون ندهید. فقط زمانی که سر داخل آب قرار دارد عمل بازدم را انجام دهید. و عمل دم برای زمانی است که دهان شما خارج از آب باشد.

نکته

یک شمع روشن (واقعی یا فرضی) را در سطح آب مقابل صورتتان قرار دهید؛ نباید هیچگونه هوایی به شمع دمیده شود.


a


b

تمرین پای کرال

هدف

کمک به مشاهده و احساس چگونگی انجام حرکت پای کرال

روش کار

۱. لبه استخر بنشینید. انگشتان پا کشیده و صاف بر روی آب قرار بگیرند. در ابتدا تنها انگشتان پا را داخل آب ببرید. سپس پاها را پایین‌تر برده تا جایی که تقریباً دوازده اینچ به داخل آب فرو رود. پاها را نزدیک به یکدیگر نگه‌دارید.

۲. به آرامی یک پا را تا سطح آب بالا بیاورید. سپس همان پا را تا دوازده اینچ به پایین برگردانید و به‌طور هم‌زمان پای دیگر را بالا بیاورید. به‌طور متناوب این حرکت را تکرار کنید. پاها را نزدیک به هم نگه‌دارید و از روی یکدیگر عبور دهید. به‌طوری که نوک انگشتان پا به سمت طرف مقابل استخر اشاره کند.

۳. آب را به سمت سطح حرکت دهید اما نباید آب از سطح بالاتر بیاید؛ به‌تدریج سرعت حرکت پا را افزایش دهید.

۴. همان‌طور که سرعت را افزایش می‌دهید، به آرامی زانوها را کمی خم کنید و مچ پا را شل کنید.

توضیحات

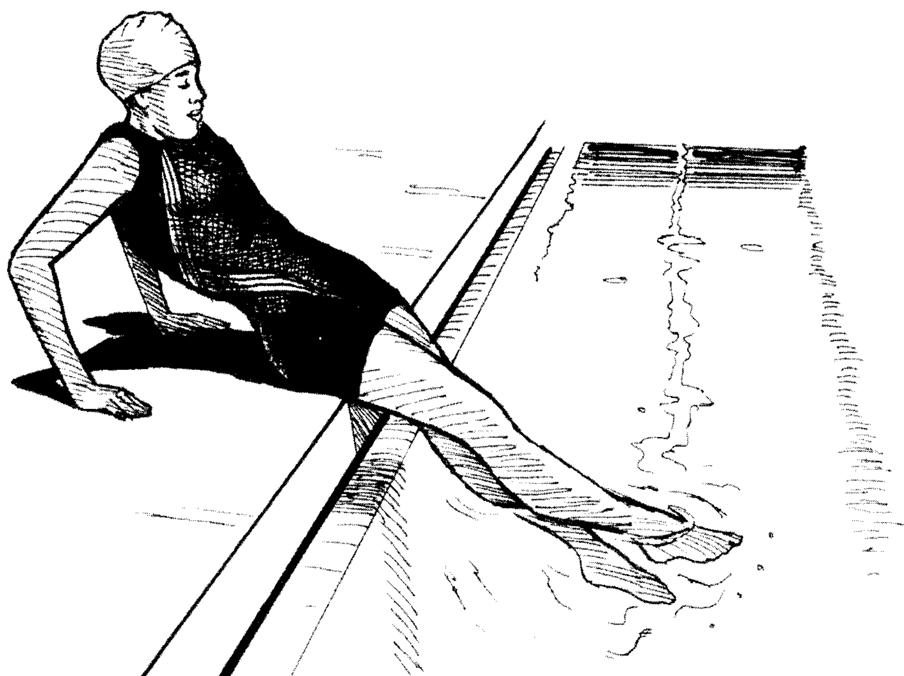
* نوک انگشتان پا باید کشیده و به سمت انتهای استخر باشد. دقت کنید تا انگشتان به سمت بالا و رو به آسمان نرود.

* آب را به حرکت درآورید اما چلپ‌چلوپ نکنید. ضربات پا را داخل آب بزنید و نه در هوا.

نکته

* از یک نفر بخواهید تا درون آب بایستد و دستان خود را درون آب قرار دهد به شکلی که کف دست‌ها رو به کف استخر باشد. با نوک پا به کف دستان او ضربه بزنید. اگر انگشتان پا اول از همه به کف دست برخورد کند به این معنی است که باید آنها را بیشتر به سمت جلو بکشید.

* بلند کردن پاها را تمرین کنید. به یک ستون یا پشتی یک صندلی تکیه دهید. صاف بایستید و یک پا را صاف روی زمین قرار دهید. انگشتان پای دیگر را به‌صورت کشیده نگه‌دارید به شکلی که انگشت شست زمین را لمس کند. پا را صاف و کشیده نگه‌دارید و آن را حدود دوازده اینچ از روی زمین بلند کنید. به مدت دو ثانیه در همین وضعیت بمانید. به آرامی پا را پایین بیاورید تا انگشت شست دوباره زمین را لمس کند. این حرکت را ده تا بیست بار تکرار کنید سپس پاها را عوض کنید.



۱۲

حرکت پای کرال به صورت عمودی

هدف

بدست آوردن بیشترین میزان قدرت در پای کرال. حرکت پای کرال در حالت عمودی، احتمالاً سریع‌ترین راه برای رسیدن به یک ضربه قدرتمند و کارآمد است.

روش کار

۱. به شکل عمودی در یک آب نسبتاً عمیق قرار بگیرید تا انگشتان شما به کف استخر برخورد نکند.

۲. رو به طناب قرار بگیرید. با دست‌های کاملاً باز طناب را نگه‌دارید.

۳. به آرامی ضربه پای کرال را انجام دهید. بدن به حالت عمودی و در وضعیت صحیح قرار داشته باشد (a).

پاها حدود دوازده اینچ از یکدیگر فاصله بگیرد.

۴. به آرامی ضربه را محکم‌تر کنید به شکلی که شانه‌ها بیرون از سطح آب قرار بگیرد (b و c).

توضیحات

* زانوها تقریباً صاف باشند.

* وضعیت بدنی صحیح را حفظ کنید. اکثر شناگران لگن را به سمت عقب می‌آورند. بنابراین دقت کنید که آنها را صاف نگه‌دارید و بدنتان کاملاً کشیده باشد.

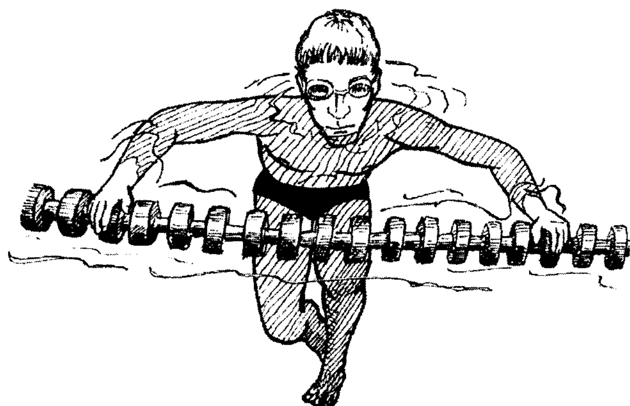
* پاها با سرعت به سمت جلو و عقب حرکت کرده و بسیار کم از یکدیگر فاصله می‌گیرند. لگن و زانوها را خم نکنید و از پای دوچرخه‌زدن نیز اجتناب کنید.

نکته

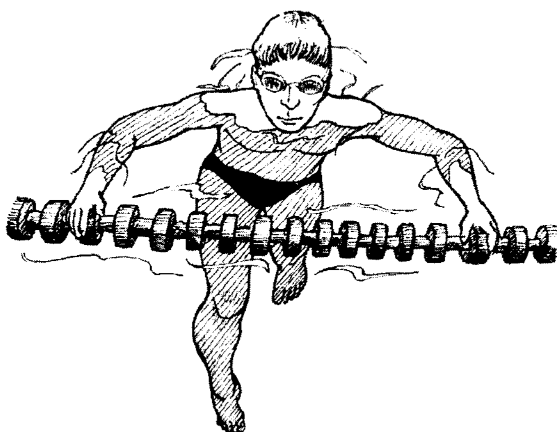
* هنگامی که احساس کردید توانایی آن را دارید. دست‌ها را نیز در این حالت به حرکت درآورید. (قسمت سوم)

* به منظور سخت‌تر کردن تمرین، دست‌ها را از آب بیرون بیاورید.

* به منظور هرچه سخت‌تر کردن تمرین، یک کمربند وزنه‌ای نیز به خود ببندید.


a


b


c

فشار آوردن و شناورشدن به پشت

هدف

حس کردن وضعیت صحیح بدن در شنای کرال پشت.

روش کار

۱. دیواره استخر را بگیرید و کف پاها را روی دیواره استخر تقریباً در مقابل لگن قرار دهید(a).

۲. به آرامی با پاها به دیوار فشار بیاورید و از دیوار دور شوید. بدن را کاملاً صاف نگه‌دارید و در سطح آب حدوداً به مدت پنج ثانیه سُر بخورید.

۳. دست‌ها در کنار بدن هستند. به پشت خود کمی قوس دهید تا شکم در سطح آب قرار بگیرد. قسمت پایینی قفسه سینه نیز در بالا قرار می‌گیرد. احتمال دارد پاها کمی در آب فرو روند(b).

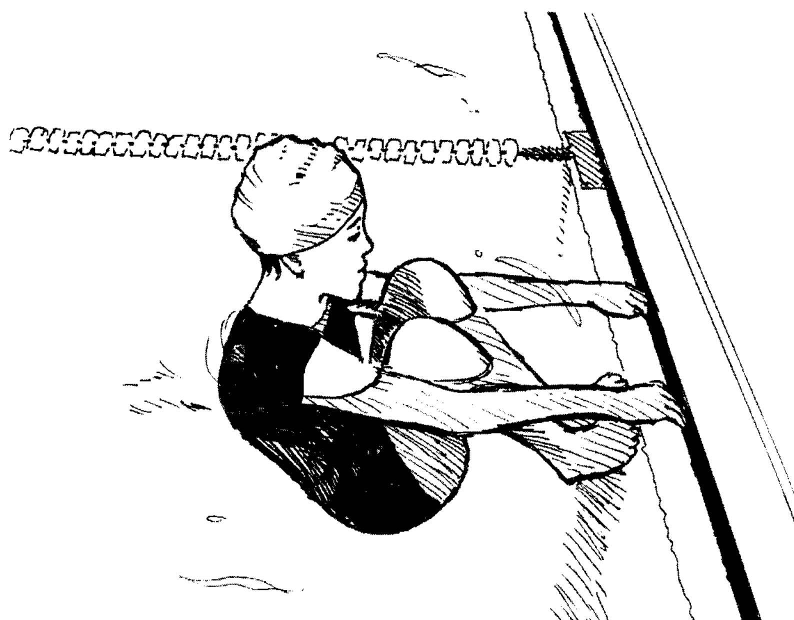
۴. به راحتی تنفس کنید و قسمت بالاتنه خود را در سطح آب نگه‌دارید.

توضیحات

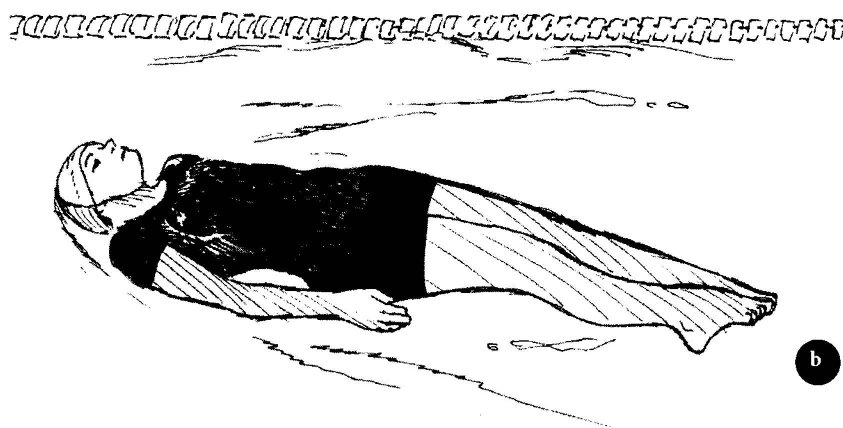
* قسمت پایینی قفسه سینه، بالا و در سطح آب قرار بگیرد.
* سر را تا جایی به عقب ببرید که گوش‌ها داخل آب قرار بگیرند.
* انگشت پاها در حین سُر خوردن کاملاً کشیده باشد.

نکته

از یک نفر بخواهید تکه‌ای از یک تخته یا یک رشته ماکارونی را در هنگام شناورشدن بر روی شکم شما قرار دهد تا ببینید چه مدت می‌توانید آن را بر روی آب نگه‌دارید.



a



b

۱۴

حرکت آرام پای کرال به پشت

هدف

تمرین وضعیت صحیح بدن در هنگام شنای کرال پشت هنگامی که حرکت پا نیز به آن اضافه می‌شود.

روش کار

۱. همانند تمرین قبلی شروع به سُر خوردن بکنید و به آرامی نیز حرکت پای کرال را به آن اضافه کنید.

۲. یک دور کامل پا بزنید.

۳. قبل از اینکه به دیوار برخورد کنید حرکت را متوقف کنید.

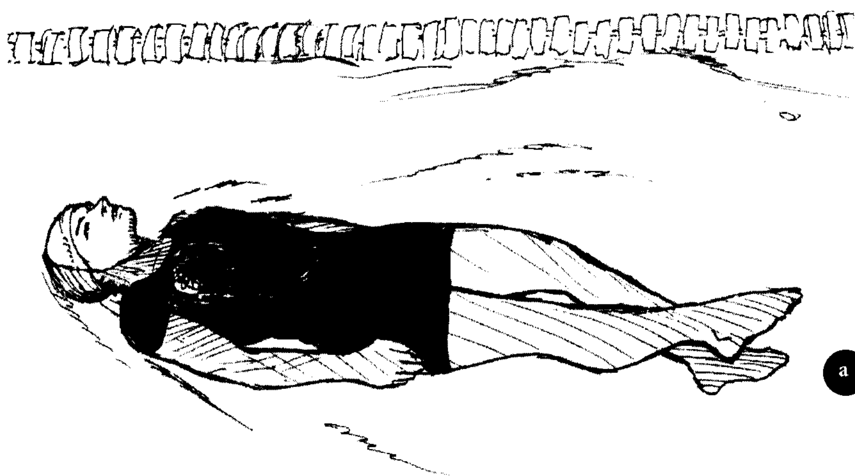
توضیحات

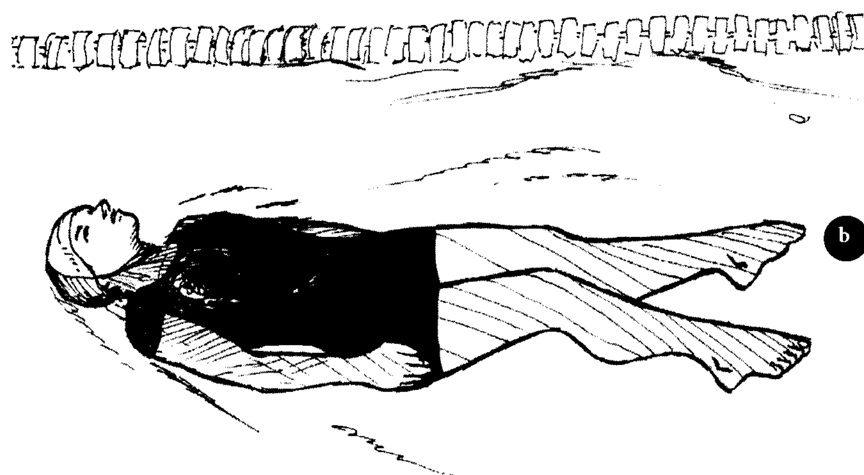
* حرکت پا را تا جایی که امکان دارد به آرامی انجام دهید و وضعیت صحیح بدن را حفظ کنید.

* بدن خود را شل کنید، سر را به سمت عقب ببرید و از شنا کردن لذت ببرید.

نکته

از یک نفر بخواهید تا یک تخته یا یک رشته ماکارونی را بر روی شکم‌تان قرار دهد تا ببینید چه مدت می‌توانید آن را در همان جا نگه‌دارید.


a


b

۱۵

پای کرال پشت در حالت خطی

هدف

معرفی وضعیت خطی دست‌ها در حین ضربه پا. وضعیت خطی صحیح اصطکاک را کاهش می‌دهد و می‌توانید با مصرف کمترین میزان انرژی در آب حرکت کنید.

روش کار

۱. دست‌ها و انگشت‌ها را روی یکدیگر قرار دهید. مهم نیست که کدام دست در بالا قرار بگیرد.

۲. انگشت شست دست بالایی را به دور دست پایینی حلقه کنید تا نتوانید دو دست را از هم جدا کنید (a).

۳. دست‌ها را به‌صورت کشیده در بالای سر نگه‌دارید به شکلی که سر در بین دو دست به‌صورت کاملاً ثابت قرار بگیرد. بازوها باید کمی از گوش‌ها عقب‌تر باشند و آرنج‌ها را کاملاً قفل کنید (b).

۴. مانند تمرین ۱۳ به دیوار فشار بیاورید و در آب شناور شوید اما دست‌ها را در وضعیت خطی قرار دهید.

۵. به آرامی شروع به پا زدن کنید و شکم و قسمت تحتانی قفسه سینه را در سطح آب نگه‌دارید. مراحل کار به این شکل است: شناورشدن، حالت خطی، پازدن (c).

توضیحات

* در هر مرحله به ترتیب تمرکز کنید: شناور شدن، وضعیت خطی، پازدن.
* بدن را رها سازید و زور نزنید.
* انگشت پاها کشیده باشد و مچ پا را شل کنید.
* آرام پا بزنید.
* سر را عقب نگه‌دارید.
* دست‌ها را کاملاً زیر آب نگه‌دارید.

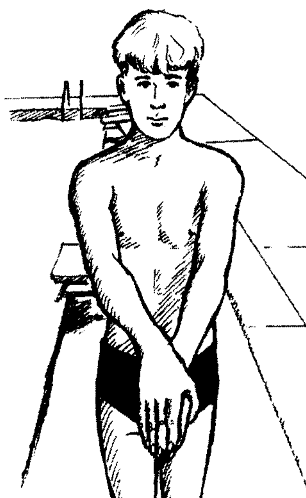
نکته

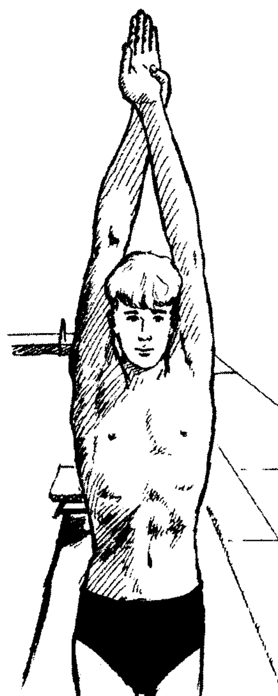
* استفاده از یک تخته شنا یا رشته نیز می‌تواند در این تمرین مفید باشد.
* در مقابل یک آینه وضعیت خطی بدن خود را بررسی کنید.
* به منظور حفظ وضعیت خطی مناسب سه اصل را باید رعایت کرد:

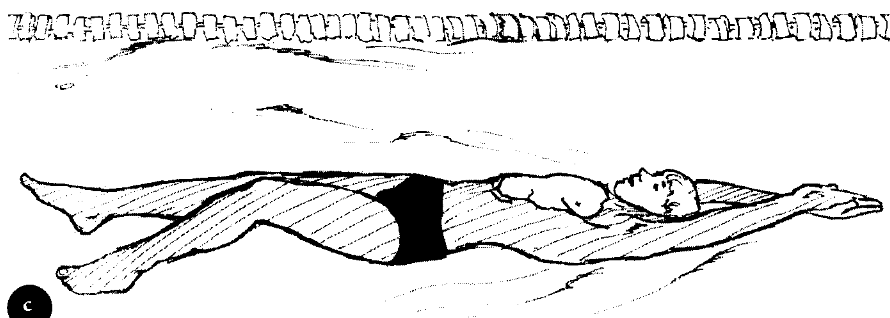
۱. یک دست را روی دست دیگر قرار دهید.

۲. انگشت شست را قفل کنید.

۳. سر را بین دو دست ثابت نگه‌دارید.


a


b


c

۱۶

ضربه آرام پای کرال سینه

هدف

تمرین وضعیت صحیح بدن در شنای کرال سینه هم‌زمان با اضافه کردن حرکت پا.

روش کار

۱. حرکت را از لبه دیواره استخر شروع کنید و یک نفس عمیق بکشید.

۲. به دیواره استخر فشار وارد کنید و سُر بخورید. نگاه به سمت پایین باشد و پشت سر در سطح آب قرار بگیرد. همچنین شانه‌ها، لگن و پاشنه‌ها نیز باید در سطح آب قرار بگیرند.

۳. به آرامی شروع به پا زدن کنید. سرعت پا زدن را به شکلی تنظیم کنید که لگن شما در سطح آب قرار بگیرد.

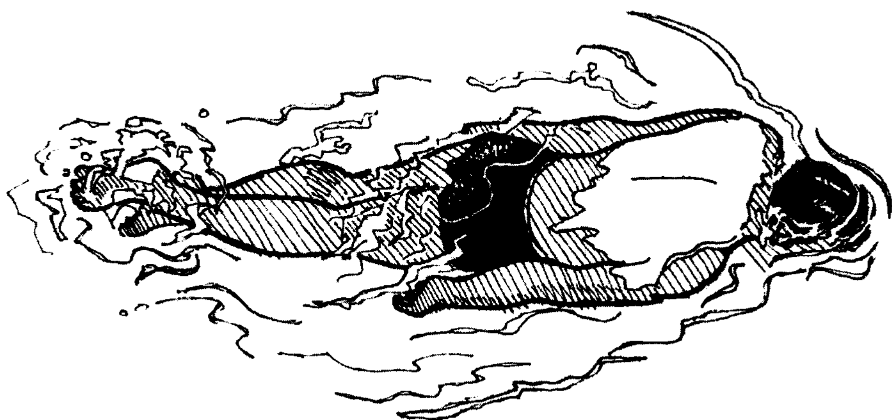
۴. تا جایی که می‌توانید پا بزنید و به آرامی نفس را بیرون دهید و زمانی که احتیاج به نفس کشیدن داشتید بایستید، نفس بکشید و دوباره حرکت را تکرار کنید.

توضیحات

* تا جایی که امکان دارد آرام پا بزنید و وضعیت صحیح بدن را حفظ کنید.
* در تمام مدت می‌بایست لگن خود را در سطح آب حفظ کنید.
* درون آب پا بزنید نه بیرون از آن. اگر صدای ضربات پای خود را می‌شنوید بدانید که پاهایتان زیاد از حد بالا می‌باشد.
* بدن را شل کنید.

نکته

* از مربی یا یک نفر دیگر بخواهید که یک تخته بر روی لگن شما قرار دهد و سعی کنید آن را با خود حمل کنید.
* تصور کنید در حال نفس کشیدن از لوله مخصوص غواصی و تماشای ماهی‌ها در کف اقیانوس می‌باشید.
* این تمرین را با یک لوله مخصوص غواصی نیز انجام دهید.



ضربه پای کرال سینه به حالت خطی

هدف

بهبود توانایی حرکت پا در شنای کرال سینه. این وضعیت بدن در تمرین‌های شنای کرال سینه بسیار کاربرد دارد.

روش کار

۱. حرکت را از لبه استخر شروع کنید و یک نفس عمیق بکشید.

۲. به دیواره استخر فشار بیاورید و دست‌ها را در وضعیت خطی قرار دهید. دست‌ها، شانه‌ها، لگن و پاشنه‌ها در سطح آب قرار می‌گیرد.

۳. به مدت دو ثانیه فقط سُر بخورید و سپس حرکت پا را با سرعت و به شکل یکنواخت انجام دهید. در تمام مدت انگشت پاها در درون آب قرار داشته و پاشنه پاها کمی از سطح آب بیرون باشد. لگن باید کاملاً در سطح آب قرار بگیرد (a).

۴. سر را کاملاً بین دو بازو قرار دهید. به آرامی عمل بازدم را انجام دهید و تا جایی که می‌توانید جلو بروید. سپس بایستید، نفس بکشید و حرکت را تکرار کنید (b).

توضیحات

* دست‌ها در وضعیت خطی قرار بگیرند.

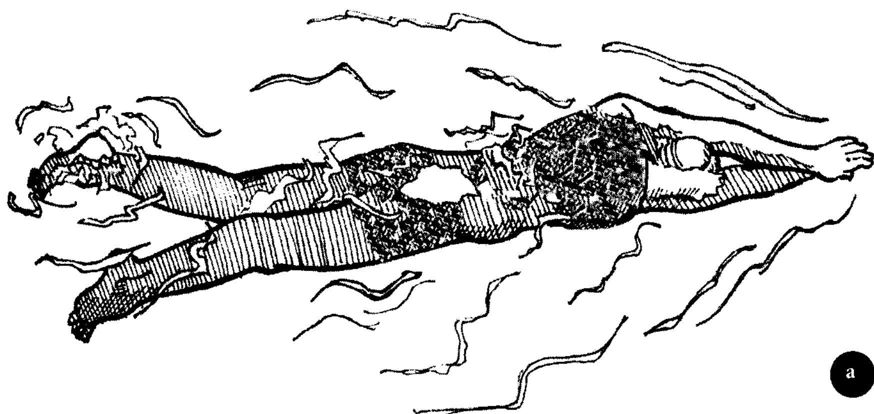
* حرکت پا را داخل آب انجام دهید؛ به عبارت دیگر از آوردن پا به بیرون از سطح آب اجتناب کنید. در حالی که چلپ‌چلوپ کردن بسیار مؤثر به نظر می‌آید اما کاری جز اتلاف انرژی انجام نمی‌دهد.

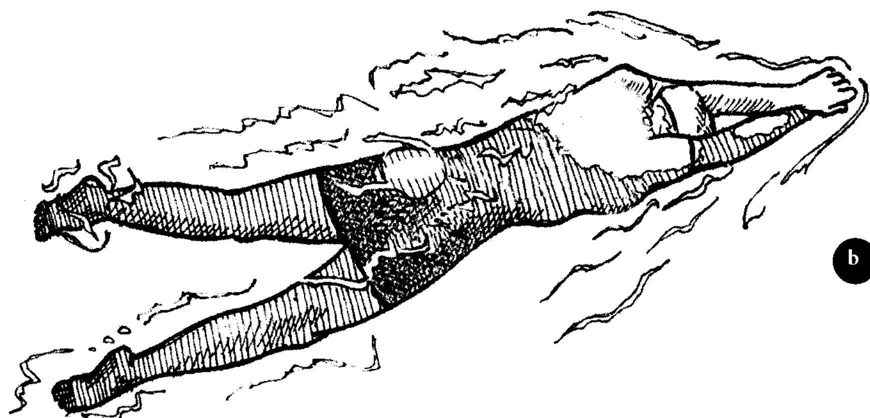
* لگن باید در سطح آب باشد.

نکته

* سر را در وضعیتی قرار دهید که گویی سطح آب را می‌شکنند و نیمی از آن در زیر آب قرار می‌گیرد. توجه به این موضوع شما را برای تمرین‌های کرال سینه آماده می‌سازد.

* این تمرین را با یک لوله مخصوص غواصی نیز انجام دهید.


a


b

حرکت پای قورباغه

هدف

کمک به شناگران به منظور مشاهده حرکت صحیح پای قورباغه.

روش کار

۱. لبه استخر بنشینید و پاها را به‌صورت کشیده درون آب قرار دهید. در تمام مدت این تمرین پاشنه‌ها باید درون آب باشد. پاها را به هم بچسبانید و انگشت‌ها را رو به جلو در حالت کشیده نگاه دارید (a).

۲. حال پاها را به سمت بدن بیاورید (زانوها را خم کنید و ران‌ها را به سمت بالا بیاورید) به ترتیبی که زانوها حدوداً به پهنای عرض شانه‌ها از هم فاصله داشته باشد. پاشنه‌ها باید به هم نزدیک باشند و نوک انگشتان پا به سمت کناره‌های استخر باشد (b).

۳. پاها را با حرکت دورانی به سمت بیرون برده و با قسمت داخلی پاها آب را بگیرید و پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز نگه‌دارید (c).

۴. در همین حال که پاها خم است آب را در میان دو پای خود فشار دهید(d).

۵. پاها را به هم نزدیک کنید و انگشتان را بکشید. شما باید آب را با فشار و قدرت در میان پاهای خود حس کنید.

توضیحات

* این الگوی تمرینی را رعایت کنید: جمع کردن، باز کردن، فشارآوردن، جمع کردن پاها.

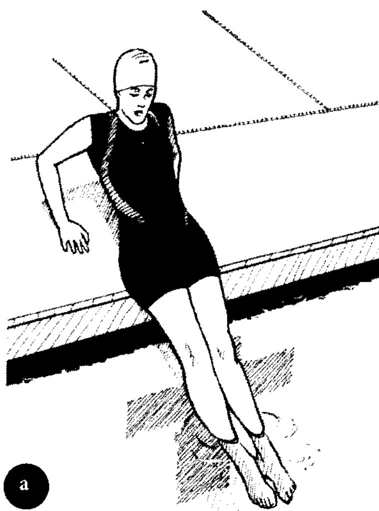
* هر حرکت را با صاف کردن زانوها و کشیدن انگشتان به سمت روبرو به پایان برسانید.

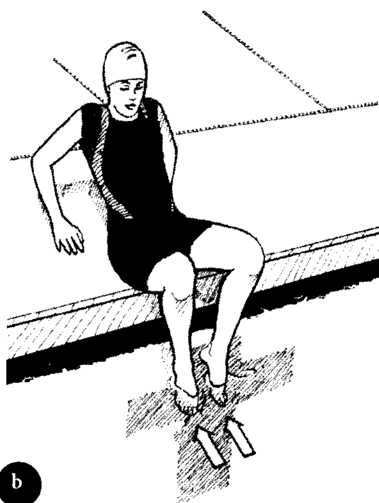
* در هنگام فشارآوردن پاها، تا جایی که می‌توانید آب بیشتری را در میان دو پای خود جمع کنید.

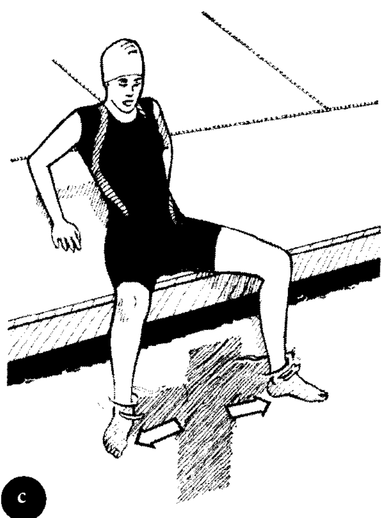
نکته

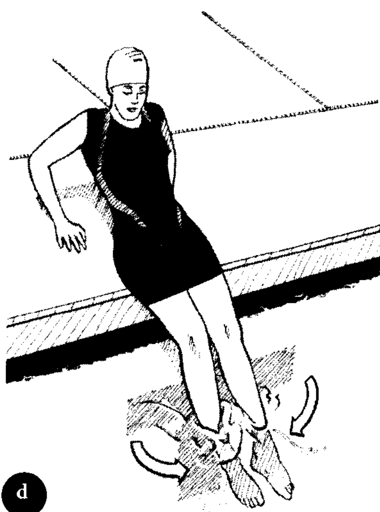
* این حرکت را می‌توانید در هر مکانی انجام دهید. به‌طور مثال هنگامی که روی زمین نشسته‌اید و مشغول تماشای تلویزیون می‌باشید یا قبل از خواب هنگامی که بر روی لبه تخت نشسته‌اید.

* حالت پیشرفته‌تر آن به شکلی است که اجازه ندهید پاها به هم نزدیک شوند و از همان ابتدا حرکت را در حالتی که پاها را بلند کرده‌اید آغاز کنید. این تمرین برای قوی کردن عضلات شکم بسیار مفید است.


a


b


c


d

حرکت پای قورباغه به‌صورت وارونه

هدف

رسیدن به تعادل در حرکت پای قورباغه و کنترل مناسب بدن. این تمرین باعث از بین رفتن حرکات اضافه لگن و پاها می‌شود. افرادی که پای قورباغه را ضعیف اجرا می‌کنند این تمرین را بیشتر انجام دهند.

روش کار

۱. به دیواره استخر فشار بیاورید و به پشت و در وضعیت خطی روی سطح آب سُر بخورید(a). سینه را بالا نگه‌دارید.

۲. سه ثانیه بشمارید (هزارو یک، هزارو دو، هزار و سه) و یک حرکت پای قورباغه را انجام دهید (b).

۳. بین هر بار تکرار به همین شکل بشمارید.

توضیحات

* بالاتنه باید ثابت باشد. سر و سینه نباید به داخل آب فرو رود. اگر این اتفاق بیفتد به این معناست که احتمالاً پاها به اندازه کافی بالا نیستند.

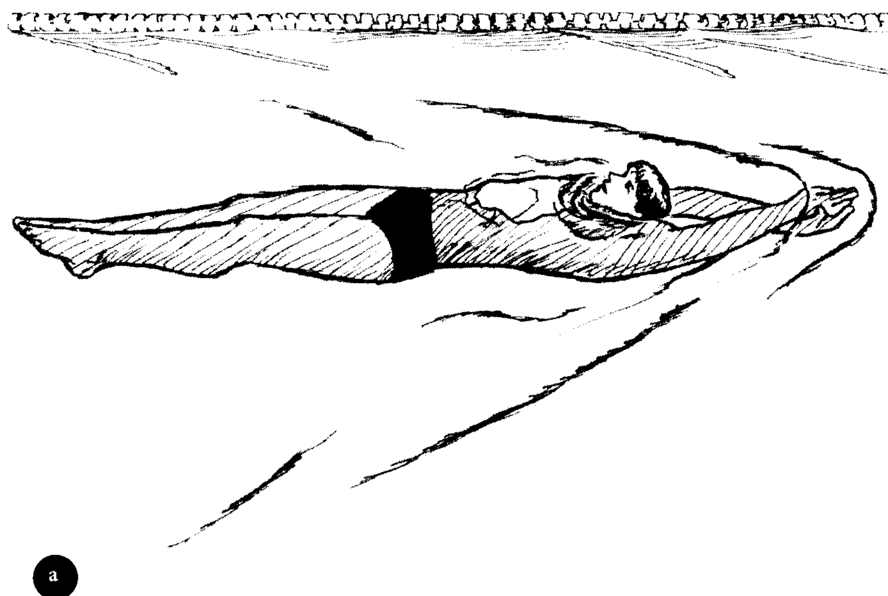
* حالت خطی را کاملاً حفظ کنید. دست‌های شما باید کاملاً زیر آب باشند.

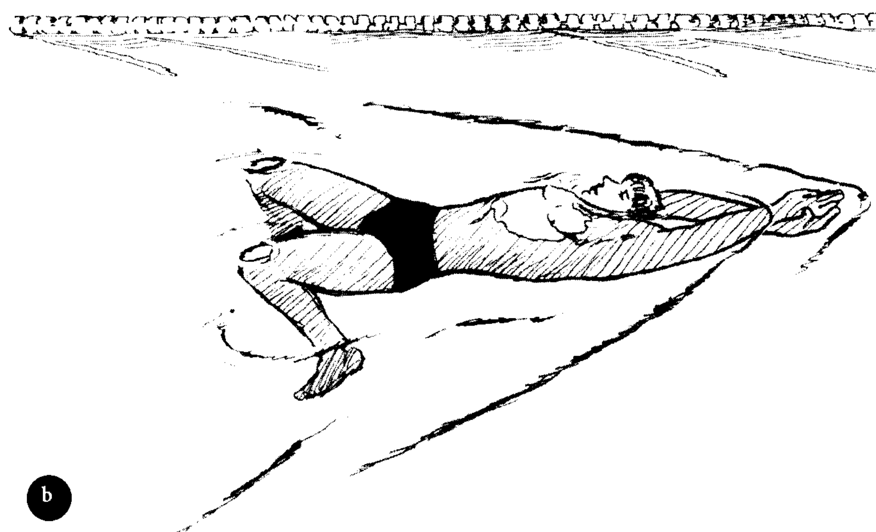
* پس از اتمام هر حرکت شما باید در وضعیت شناورشدن یا سُر خوردن قرار داشته باشید. سینه‌ها را بالا نگه‌دارید و انگشتان به‌صورت کشیده و نزدیک به سطح آب باشند.

* زانوها نباید بیشتر از یک اینچ از آب بیرون بیاید.

نکته

سعی کنید تا می‌توانید با تعداد حرکات پای کمتری طول استخر را طی کنید. با یکی از دوستان خود بر سر این موضوع مسابقه بدهید.


a


b

حرکت پای قورباغه در وضعیت خطی

هدف

پیشرفت در حرکت پای قورباغه

روش کار

۱. یک نفس عمیق بکشید و حرکت را از لبه استخر آغاز کنید.

۲. به دیواره استخر فشار بیاورید و دست‌ها را در وضعیت خطی قرار دهید. دست‌ها، شانه‌ها، لگن و پاشنه‌ها در سطح آب قرار می‌گیرند.

۳. به مدت دو ثانیه سُر بخورید و سپس حرکت پای قورباغه را آغاز کنید و بین هر حرکت ۳ ثانیه فاصله بیندازید (a و b). در پایان حرکت باید لگن خود را در سطح آب حس کنید. پاشنه‌ها باید کمی بیرون از آب باشند(c).

۴. سر را بین دو بازو قرار دهید سپس به آرامی عمل بازدم را تا جایی که می‌توانید انجام دهید. بایستید دوباره نفس بگیرید و حرکت را تکرار کنید.

توضیحات

* بازوها کاملاً کشیده و سر را زیر آب و بین دو بازو قرار دهید.

* هر حرکت را با یک فشار زیاد به پایان برسانید و انگشتان را به سمت جلو بکشید.

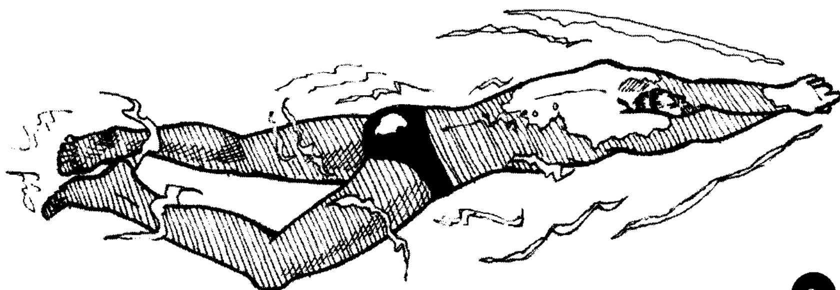
* پایان هر حرکت که پاها را به هم نزدیک می‌کنید و سه ثانیه می‌شمارید، یک اسلاید نام دارد این اصطلاح را به خاطر بسپارید، زیرا در تمرینات بعدی از آن استفاده خواهیم کرد.

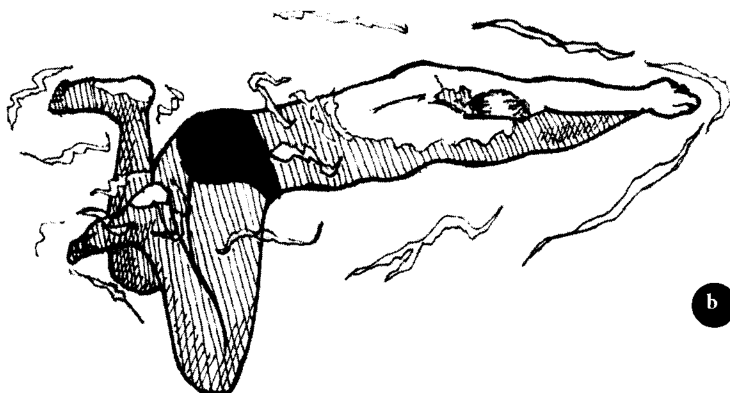
* دقت کنید تا زانوها بیشتر از عرض شانه‌ها باز نشوند.

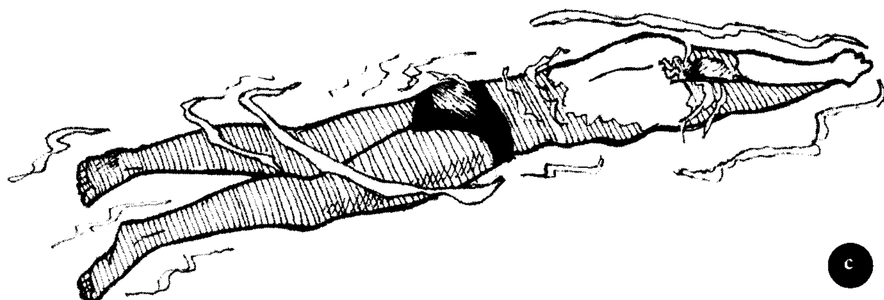
نکته

* شخصی را مسئول کنید تا وضعیت حرکت پا و لگن را در انتهای حرکت بررسی کند.

* طول استخر را با کمترین تعداد حرکت پای ممکن طی کنید.


a


b


c

تمرین حرکت پای پروانه

هدف

احساس حرکت بدن در شنای پروانه

روش کار

۱. بر روی یک سطح صاف بایستید و دست‌ها را بر روی لگن قرار دهید. در این تمرین باید تمام مدت وضعیت پشت خود را در حالت صحیح نگه‌دارید. شانه‌ها و پشت خود را گرد نکنید. به روبرو نگاه کنید.

۲. در ابتدا لگن را به سمت عقب ببرید و سینه را به سمت جلو. تمام مدت پشت و پاها کاملاً صاف باشند (این حرکت تا حدودی شبیه به حالت خم شدن و آب نوشیدن از آب سردکن است). در صورت امکان و حفظ تعادل، لگن خود را عقب ببرید (a).

۳. لگن را به وضعیت اول برگردانید. سپس لگن را به سمت جلو برده، زانوها را کمی خم کنید و کمی به پشت خود قوس بدهید (b). دوباره به حالت اولیه برگردید.

۴. هنگامی که انجام حرکت برایتان راحت‌تر شد، آنها را با یکدیگر ترکیب و بسیار نرم و متناوب آن را تکرار کنید. لگن را در دامنه حرکتی کامل آن حرکت دهید.

توضیحات

* در تمام مدت به روبرو نگاه کنید. هنگامی که لگن به سمت جلو می‌آید، چانه به داخل می‌رود و هنگامی که لگن به جای اولش برمی‌گردد چانه نیز بیرون می‌آید.

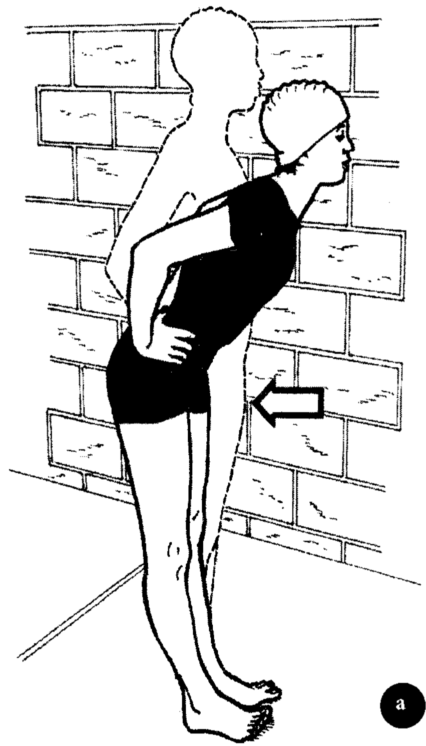
* در ناحیه کمر یک قوس کوچکی را در تمام مدت حفظ کنید.

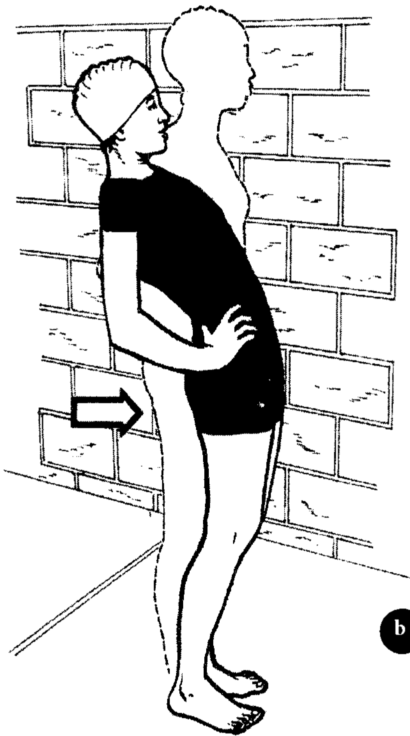
* در ابتدا لگن را تا جایی که امکان دارد به جلو و عقب ببرید، سپس به حرکت خود سرعت بدهید و لگن را تنها چند اینچ به سمت جلو و عقب حرکت دهید.

نکته

* تمرین را در مقابل یک آینه انجام دهید تا مطمئن شوید که در تمام مدت به روبرو نگاه می‌کنید.

* این تمرین را در آب کم‌عمق (حدوداً تا کمر) نیز انجام دهید و چگونگی حرکت آب را مشاهده کنید.


a


b

حرکت پای دلفین در آب

هدف

احساس حرکت کامل بدن در شنای پروانه

روش کار

۱. کفش غواصی به پا کنید. خود را شبیه یک پری دریایی تصور کنید که به آسانی در اعماق دریا در حال شنا کردن است.

۲. یک نفس عمیق بکشید. سپس به زیر آب رفته و به دیواره استخر فشار بیاورید. دست‌ها در کنار بدن قرار بگیرد و تمام مدت نگاهتان به کف استخر باشد. در این تمرین به هیچ عنوان از دست‌ها استفاده نکنید.

۳. حرکت را از منطقه سر شروع کنید (a). پیشانی را به سمت پایین فشار دهید. زاویه سر را تغییر دهید اما عمدتاً به پایین نگاه کنید (b و c).

توضیحات

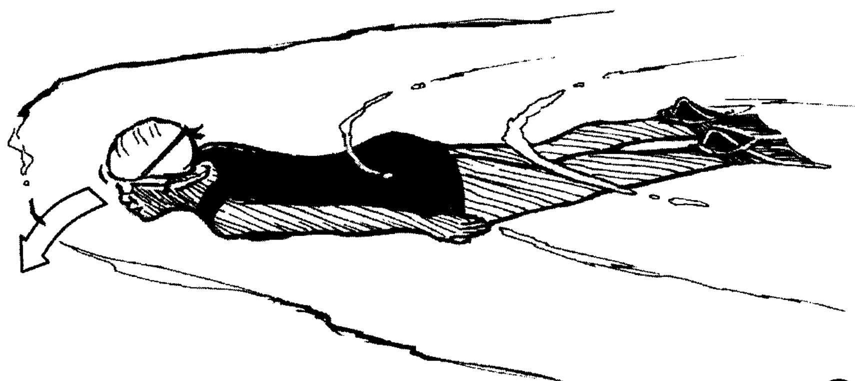
* غوص گرفتن در سطح آب را به آرامی انجام دهید. بدن خود را در عمق بیشتری از آب فرو برده و حرکت را انجام دهید.

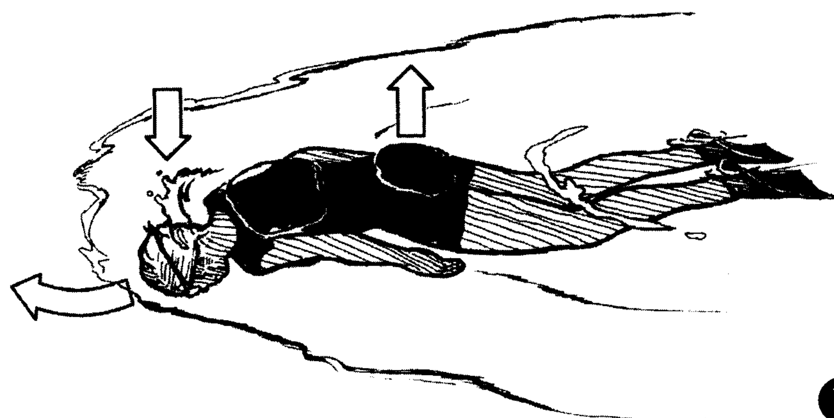
* سر در تمام مدت تمرین باید حرکت داشته باشد.

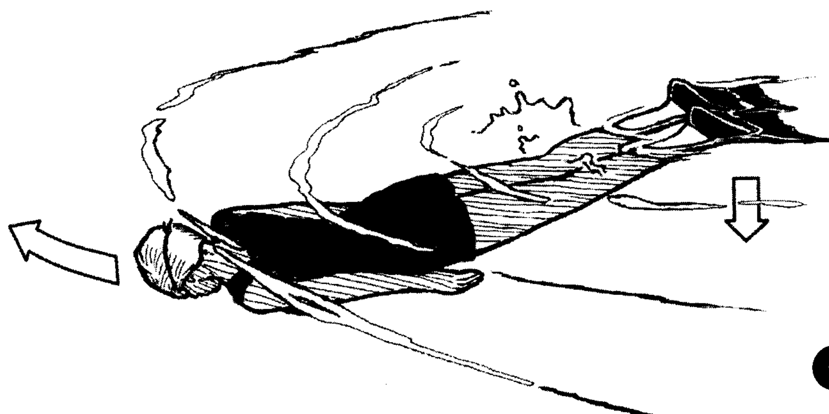
* به خط مشکی کف استخر نگاه کنید. در صورتی که نگاه شما به روبرو باشد، لگن توان کافی برای ایجاد یک حرکت قدرتمند را نخواهد داشت.

نکته

از یک نفر بخواهید در حین تمرین مراقب باشد تا شما به روبرو نگاه نکنید.


a


b


c

حرکت دلفین

هدف

احساس حرکت شنای پروانه در سطح آب

روش کار

۱. کفش‌های غواصی را به پا کنید. خود را همانند یک دلفین تصور کنید که در سطح اقیانوس در حال شنا کردن است. این تمرین همانند تمرین قبلی است با این تفاوت که در سطح آب انجام خواهد شد.

۲. یک نفس عمیق بکشید. به دیواره استخر فشار بیاورید و در سطح آب سُر بخورید. دست‌ها در کنار بدن قرار بگیرند و نگاه به کف استخر باشد (a). تنها قسمت پشت سر از آب بیرون می‌آید. در این تمرین از دست‌ها استفاده نکنید.

۳. حرکت را از منطقه سر خود آغاز کنید. با پیشانی به سمت پایین فشار وارد کنید(b). زاویه سر تغییر می‌کند اما نگاه عمدتاً به سمت پایین باشد. همان‌طور که پیشانی را به سمت پایین فشار می‌دهید، لگن را به سمت بالا هدایت کنید (c). سپس پاها از آب بیرون می‌آید و بعد به پایین ضربه می‌زند (d). در همین زمان سر دوباره به وضعیت اولیه بازمی‌گردد.

۴. دوباره سطح آب را توسط سر خود بشکنید و حرکت را تکرار کنید.

۵. می‌توان گفت که بدن شما سطح آب را بخیه می‌زند، یعنی به ترتیب سر، پشت، لگن و در انتها پاها سطح آب را می‌شکنند. سعی کنید حرکت را روان انجام دهید.

۶. تا جایی که می‌توانید پیش بروید، سپس با تنفس مجدد حرکت را تکرار کنید.

توضیحات

* سر باید در تمامی مراحل حرکت داشته باشد.

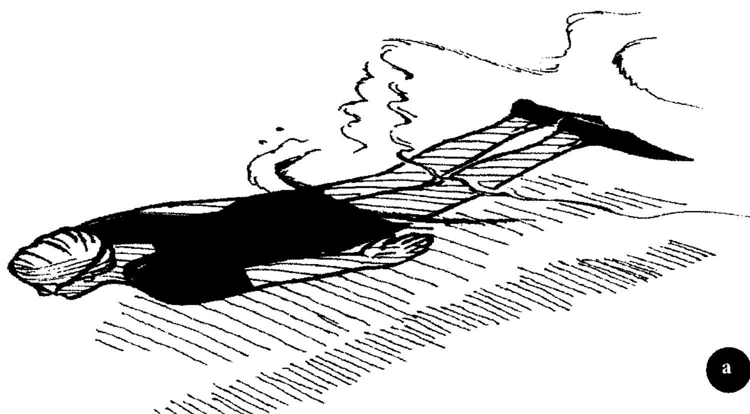
* با چشم‌ها به پایین نگاه کرده و خط مشکی کف استخر را دنبال کنید. در صورتی که نگاه شما به روبرو باشد لگن توان کافی برای یک ضربه قدرتی را نخواهد داشت.

* به یاد داشته باشید که در ابتدا حرکت را از پیشانی آغاز کنید.

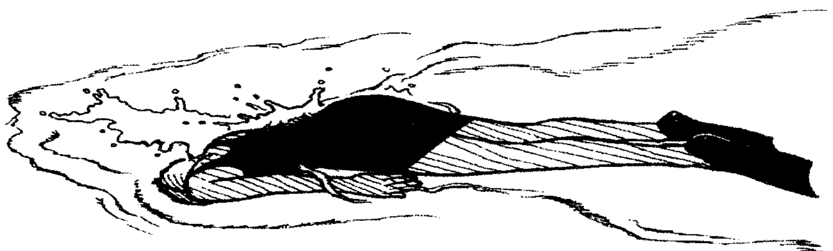
* ریتم حرکت باید یکنواخت باشد.

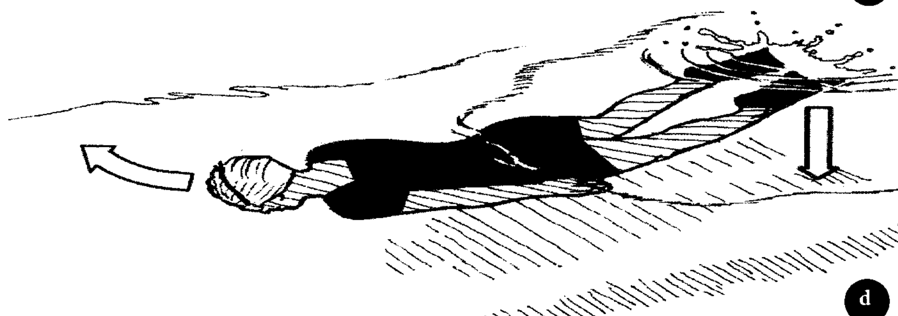
نکته

با شل کردن بدن سعی کنید عرض استخر را بدون توقف و با یک بار تنفس طی کنید.


a


b


c


d

۲۴

حرکت وارونه پای دلفین

هدف

تمرین حرکت بدن در شنای پروانه

روش کار

۱. کفش‌های غواصی بپوشید. با فشار به دیواره استخر به پشت سُر بخورید. دست‌ها را در کنار بدن قرار دهید.

۲. حرکت دلفین را آغاز کنید و در ابتدا شکم را بالا بیاورید (a). سپس به‌ترتیب زانوها، پاها را بالا و به سطح آب بیاورید (b). در این حالت طبیعی است که سر و دست‌ها کمی به سمت بالا و پایین حرکت کنند. در هنگام نزدیک شدن به دیواره استخر، یک دست را برای محافظت از سرتان بر روی آن قرار دهید.

توضیحات

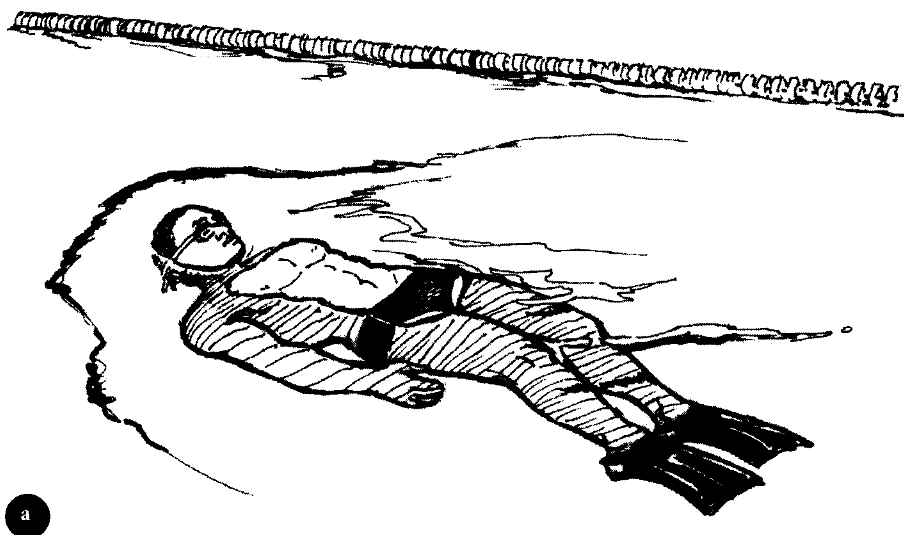
* در هر ضربه در ابتدا شکم باید روی سطح آب قرار بگیرد.

* ضربه را با لگن بر آب وارد کنید نه با زانوها، زانوها را تنها کمی خم کنید.

نکته

* حرکت را در ابتدا از زیر آب آغاز کنید و کم‌کم به سطح آب بیایید و ببینید آیا تفاوتی احساس می‌کنید؟

* در ابتدا ضربات را آرام، بزرگ و قدرتمند انجام دهید. افزایش سرعت در مراحل بعدی کار بدست می‌آید.





حرکت وارونه پای دلفین به صورت خطی

هدف

تمرین حرکت بدن در شنای پروانه

روش کار

۱. کفش‌های غواصی را به پا کنید. از دیواره استخر با فشار پاها و از پشت سُر بخورید. دست‌ها را بالای سر و در وضعیت خطی قرار بدهید (a).

۲. حرکت دلفین را آغاز کنید. به ترتیب شکم، زانوها و درنهایت پاها را به سطح آب بیاورید (b).

توضیحات

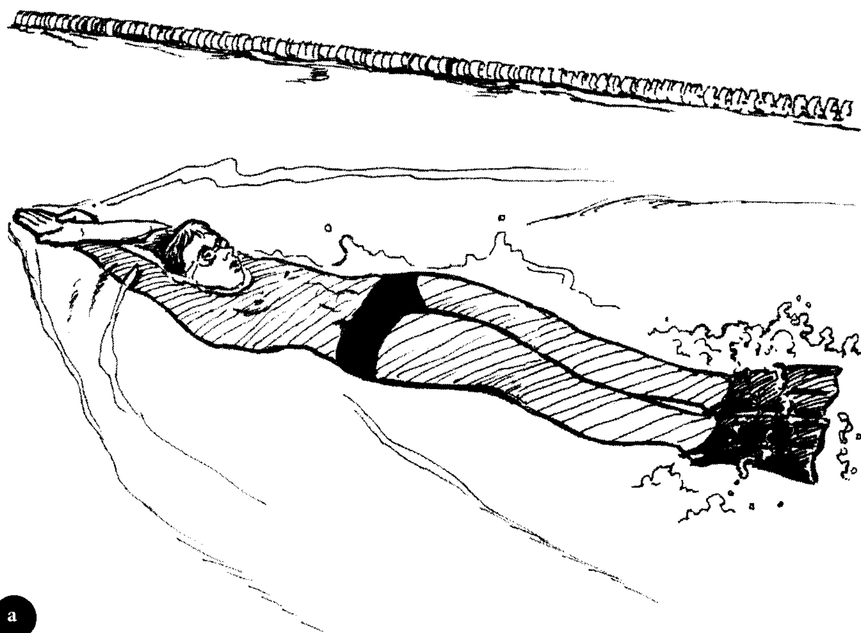
* در هر حرکت در ابتدا شکم باید از آب بیرون بیاید.

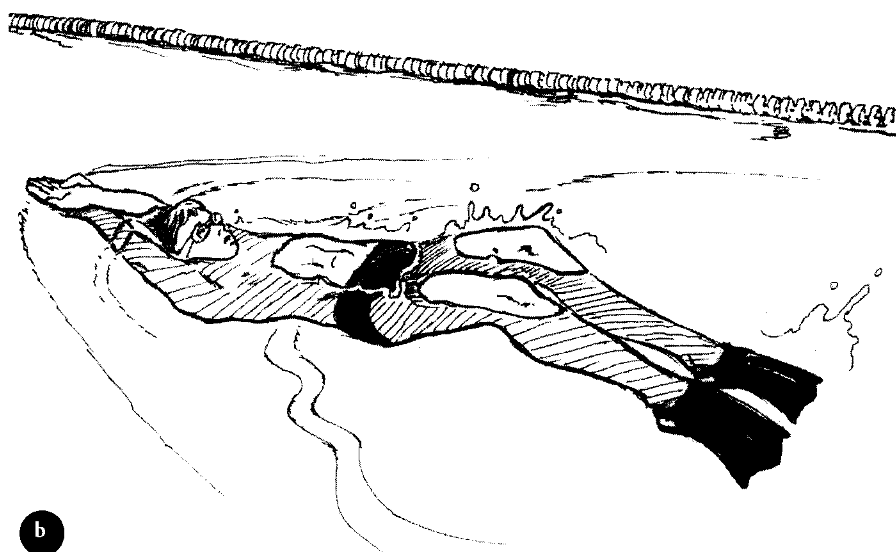
* ضربه را توسط لگن وارد کنید نه زانوها. زانوها تنها کمی خم شوند.

نکته

* ابتدا زیر آب حرکت را انجام دهید، سپس به سطح آب بیایید و تفاوت را احساس کنید.

* ابتدا حرکات آرام، قدرتمند و در دامنه وسیع‌تری انجام می‌شوند. افزایش سرعت در مراحل بعدی اتفاق می‌افتد. همچنان که سرعت شما بالاتر می‌رود، ضربات سطح‌تر (ریلکس‌تر) و سریع‌تر می‌شوند.


a


b

راه رفتن دلفین با دم

هدف

احساس حرکت، سرعت و قدرت بدن در حرکت پای پروانه

روش کار

۱. ابتدا تصور کنید که مشغول تماشای دلفین‌ها در پارک آبی هستید. لحظه‌ای را تصور کنید که دلفین به سطح آب می‌آید و به نظر می‌رسد که با دم خود در سطح آب به سمت عقب راه می‌رود، همان‌طور که به سمت عقب حرکت می‌کنند، بدن آنها با سرعت و قدرت به سمت جلو و عقب حرکت می‌کند. حال سعی کنید تا از آنها تقلید کنید.

۲. کفش‌های غواصی بپوشید. در آب به شکلی قرار بگیرید که پاها در عمق آب، دست‌ها در کنار بدن و سر و شانه‌ها بیرون از آب باشند. حرکت دلفین را با سرعت و قدرت انجام دهید تا سر و شانه‌هایتان بیرون از آب باقی بمانند و کم‌کم نیز به سمت عقب حرکت کنید (a). در این حرکت به خوبی عضلات شکم خود را احساس خواهید کرد.

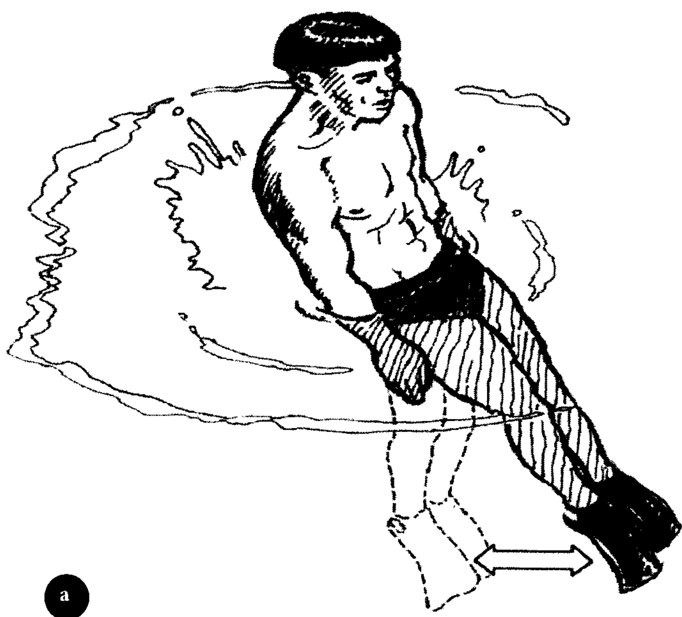
توضیحات

* لگن را با سرعت و قدرت تمام به سمت جلو و عقب حرکت دهید.
* زانوها را کمی خم کنید و حرکت را توسط لگن انجام دهید نه زانوها.

نکته

* حالت پیشرفته‌تر این تمرین به این شکل است که دست‌ها بیرون از آب و در کنار بدن قرار می‌گیرند (b).

* به منظور افزایش قدرت بدنی، این تمرین را با بستن وزنه به کمر خود انجام دهید.


a


b

قسمت سوم

حرکت دست

به‌منظور رسیدن به حرکت مؤثرتر دست، شناگران باید چگونگی ایجاد فشار را توسط دست، ساعد و بازوی خود در حین شنا کردن بیاموزند. تمرینات حرکت دست در این کتاب یکی از بهترین راه‌ها به منظور آموختن روش‌های پیشروی در آب است که متخصصان این روش‌ها را یکی از مؤثرترین راه‌های پیشرفت در ورزش شنا می‌دانند.

این تمرین‌ها روشی سودمند است به منظور:

* تمرین حرکات کششی، بالا بردن و به پایان رساندن تمامی حرکات.

* آموختن پرتاب‌ها، بالا بردن‌ها و زاویه‌ها (ایجاد یک گرداب با دست می‌تواند بازخورد خوبی را در اختیار شما قرار دهد).

* ارتقای حس شما در آب.

* افزایش قدرت دست‌ها، ساعد و مچ‌ها.

با تغییر وضعیت بدن و تغییر جهت حرکت دست‌ها، شناگران می‌آموزند که چگونه از فشار آب استفاده کنند و انگشتان، کف دست‌ها، مچ، ساعد و بازوها را در چه وضعیتی قرار دهند تا به بهترین شکل در آب حرکت کنند. این تمرینات مقدمه‌ای بر هنر حرکت دست‌ها در آب می‌باشد.

دایره زدن با دست

هدف

مقدمه‌ای بر تمامی حرکات دست در تمامی شناها، تمریناتی که در ادامه می‌آید از این حرکت پایه‌ای استفاده خواهد کرد.

روش کار

۱. در آبی که تقریباً به عمق شانه‌هایتان است بایستید. یکی از دست‌ها را صاف در مقابل بدنتان نگه‌دارید و تقریباً دوازده اینچ در عمق آب پایین ببرید (a).

۲. کف دست رو به پایین باشد و مچ دست را ثابت نگه‌دارید. در این حال سعی کنید تا عدد ۸ انگلیسی را ترسیم کنید. دست را به سمت بالا و بیرون برده و سپس به سمت پایین و داخل برگردانید (b و c). این اولین حرکت می‌باشد.

۳. دست‌ها تنها حدود دوازده تا هجده اینچ در عرض حرکت می‌کند. این حرکات کوتاه اما قدرتمند می‌باشند.

۴. فشار را توسط کف دست‌های خود احساس کنید. فشار را تا جایی بالا ببرید که در سطح آب یک گرداب به‌وجود آید.

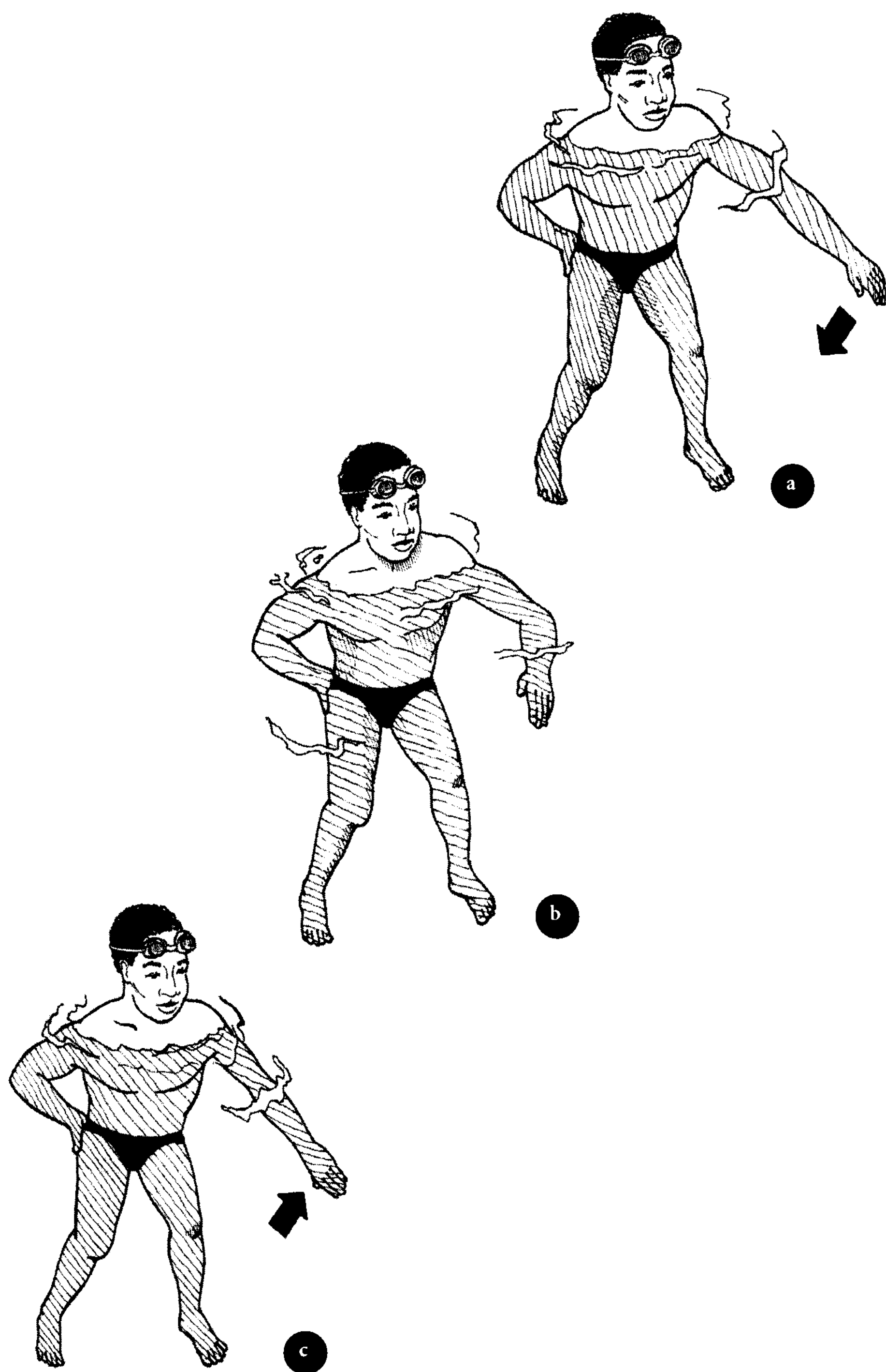
۵. دست‌ها را عوض کنید و حرکت را تکرار نمایید.

توضیحات

* زاویه دست را در حین حرکت به جلو و عقب سریع عوض کنید.
* مچ را محکم نگه‌دارید.
* چرخش را از آرنج انجام دهید.
* فشار را در کف دست و ساعد احساس کنید.

نکته

این تمرین را در وضعیت‌های مختلف انجام دهید: با دست مشت‌شده، با دو انگشت، انگشتان چسبیده به هم، انگشتان دور از هم، انگشتان چسبیده و انگشت شست به سمت بیرون.


a
b
c

حرکت رفت و برگشتی دست‌ها

هدف

هماهنگی بیشتر دو دست و بالا رفتن حس دست‌ها در آب.

روش کار

۱. در آبی که به عمق شانه‌هایتان است بایستید. دست‌ها در مقابلتان باز و به صورت کشیده قرار بگیرد و حدوداً دوازده اینچ از سطح آب پایین‌تر باشد.

۲. دست‌ها را هم‌زمان به سمت مخالف و کمی دورتر از عرض شانه‌ها قرار دهید (a). سپس به‌طور هم‌زمان دست‌ها را حرکت داده و به حالت قبلی بازگردانید (b).

۳. حرکت را آرام آغاز کنید و به آرامی سرعت را افزایش داده و دو گرداب ایجاد کنید.

توضیحات

* در حین حرکت، زاویه دست‌ها را با سرعت تغییر دهید.

* مچ را ثابت و محکم نگه‌دارید.

* چرخش را از آرنج انجام دهید.

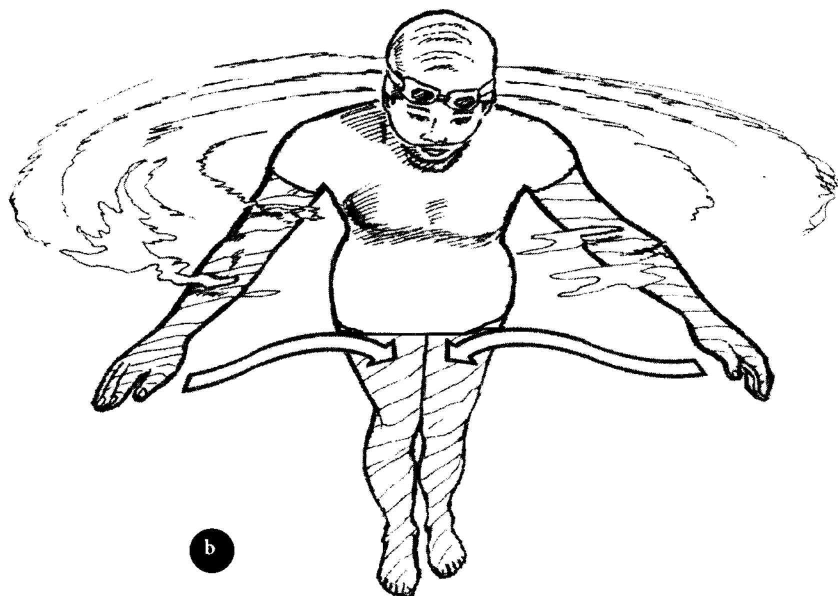
* فشار را در منطقه کف دست و ساعدها احساس کنید.

نکته

* این تمرین را با اشکال مختلف مانند دست مشت شده، دو انگشتی، انگشتان چسبیده به هم، انگشتان جدا از هم و انگشتان چسبیده ـ اما شست دور از انگشتان ـ انجام دهید.

* در آبی با عمق بیشتر قرار بگیرید و شروع به پا زدن کنید (پای کرال) و ببینید آیا می‌توانید در سطح آب گرداب ایجاد کنید و در حالت عمودی نیز باقی بمانید.


a


b

حرکت دست در آب عمیق

هدف

تمرین حرکت دست هنگام شنا.

روش کار

۱. به قسمت عمیق استخر بروید، جایی که پاهایتان به کف استخر نرسد.

۲. حرکت رفت و برگشت دست‌ها را هم‌زمان تمرین کنید و پاها را در کنار هم قرار دهید (a و b). بعد سر را بالا نگه‌دارید و بدنتان نیز صاف و کشیده باشد. با حرکت دست‌ها در سطح آب گرداب درست کنید.

۳. بعد از بیست ثانیه تمرین به‌تدریج زمان را افزایش دهید و آن را به چند دقیقه برسانید. به‌خاطر بسپارید که این تمرین بسیار دشوار است و نیاز به دقت و تمرین بیشتری دارد.

توضیحات

* دست‌ها را سریع حرکت دهید.
* بدن را صاف نگه‌دارید.
* پاها در کنار یکدیگر قرار بگیرند.
* سر را بالا و صاف نگه‌دارید.

نکته

* وضعیت بدن خود را به منظور ایجاد تنوع در تمرین تغییر دهید اما سرعت حرکت دست‌ها باید بسیار سریع باشد.
* وضعیت دست‌ها را نیز می‌توانید تغییر دهید اما با پا ضربه نزنید.


a


b

چرخش‌های عمودی

هدف

تمرین کنترل وضعیت بدن در حین حرکت دست‌ها.

روش کار

۱. به قسمت عمیق استخر بروید تا پاهایتان به زمین نرسد. دست‌ها را کنار بدن قرار داده و آنها را باز کنید و حرکت اولیه و پایه‌ای دست‌ها را انجام دهید.

۲. حرکت دست را سریع و کوتاه انجام داده و زاویه دست‌ها را مدام تغییر دهید. سپس سعی کنید به آرامی به یک طرف بچرخید. بعد از چند دور چرخیدن جهت چرخش را تغییر دهید (a).

۳. سپس یکی از دست‌ها را در پشت بدنتان قرار دهید و با دست دیگر حرکات را کوتاه و سریع انجام دهید (b). سپس جهت چرخش را تغییر دهید.

توضیحات

* عمل چرخش را با حرکات کوتاه و سریع دست انجام دهید.
* بدن را صاف و کشیده نگه‌دارید.
* پاها را روی یکدیگر قرار دهید.
* سر را بالا نگه‌دارید.

نکته

* اگر برای روی آب ماندن دچار مشکل می‌شوید از یک وسیله کمک شناور در آب در بین پاهای خود استفاده کنید.

* حالت بسیار پیشرفته این تمرین را به‌صورت وارونه انجام دهید. به این ترتیب که سر در زیر آب و پاها بیرون از آب قرار بگیرد.


a


b

پشتک زدن در آب

هدف

استفاده از دست و ساعد به عنوان یک پارو

روش کار

۱. در قسمت عمیق استخر قرار بگیرید. بهتر است عمق آب حداقل شش فوت باشد که در هنگام پشتک زدن سر با زمین برخورد نکند. کاملاً در زیر آب قرار بگیرید و بدن را مانند یک توپ جمع کنید و چانه را به سمت سینه بیاورید.

۲. دست‌ها را در کنار بدن به صورت صاف و کشیده باز کنید (a).

۳. شروع به چرخیدن به سمت جلو کنید. بدین‌منظور باید دست‌ها را با سرعت به صورت دورانی حرکت دهید (b).

۴. اگر می‌توانید دو یا سه چرخش را پشت سر هم انجام دهید.

۵. حال همین حرکت را به سمت عقب نیز انجام دهید.

توضیحات

* دست‌ها باید باز باشند.

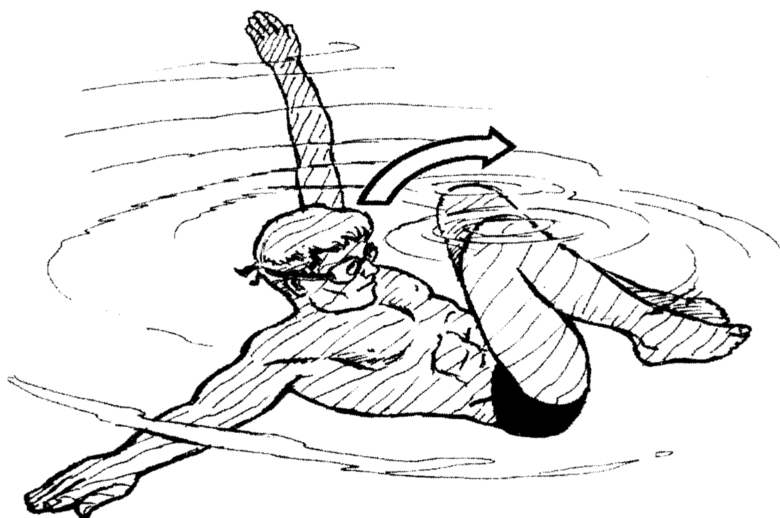
* چانه را به داخل ببرید.

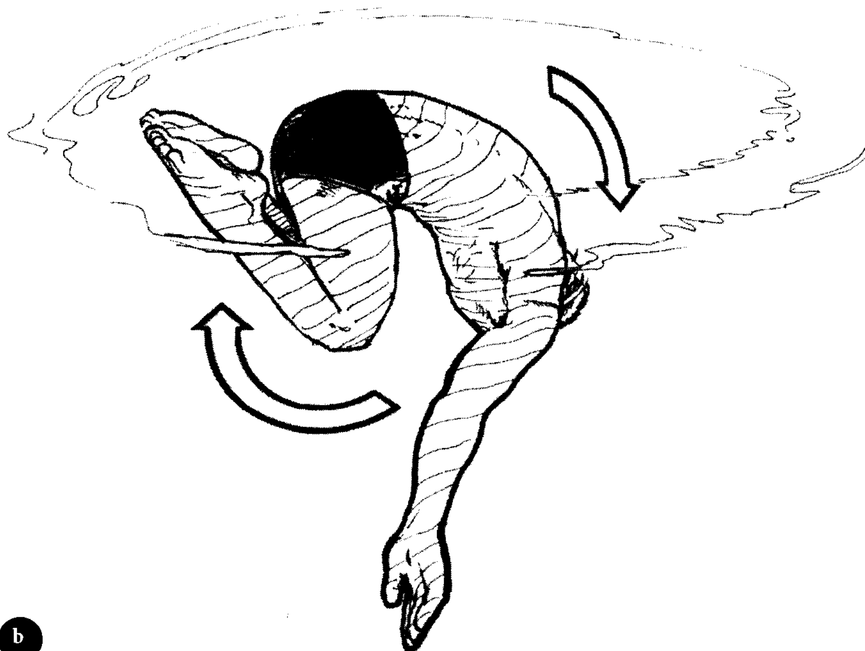
* حرکت دست‌ها باید کوتاه و سریع باشد.

* به آرامی بچرخید.

نکته

هوا را به آرامی از بینی خود خارج کنید تا آب به داخل بینی شما وارد نشود.


a


b

تمرین در حالت خوابیده

هدف

تمرین حرکت مچ دست که در تمامی حرکات ضروری است.

روش کار

۱. به پشت سُر بخورید. انگشت پاها کشیده، پاها به هم چسبیده و شکم روی آب قرار بگیرد. سر در ابتدا به حرکت درمی‌آید.

۲. دست‌ها را به صورت کشیده پایین‌تر از بدن خود قرار دهید. و آب را در قسمت پایین لگن خود پارو کنید (a و b).

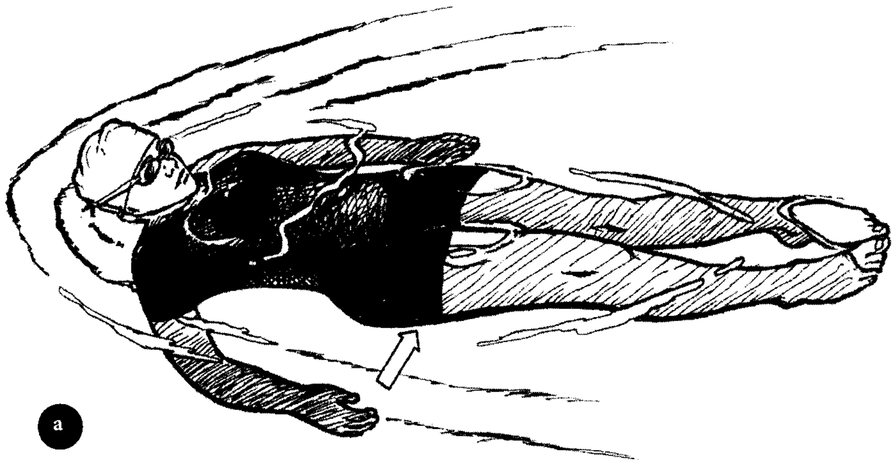
۳. این عمل را با حرکت سریع مچ دست انجام دهید.

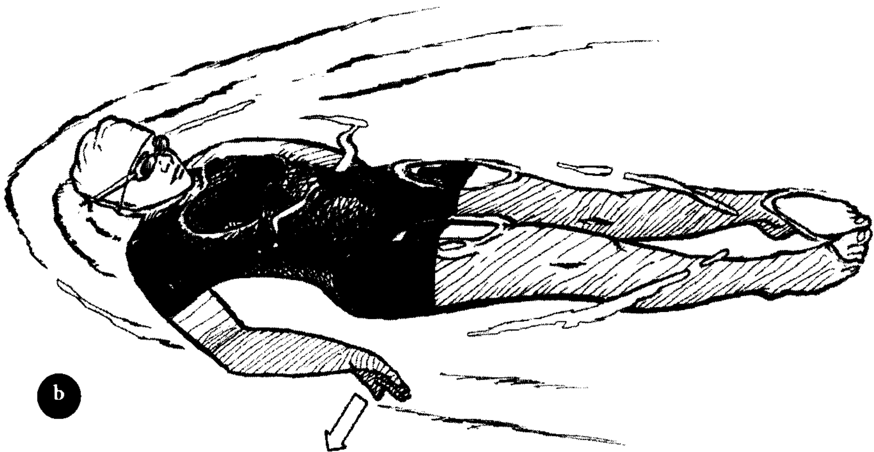
توضیحات

* دست‌ها را صاف نگه‌دارید و بر روی حرکت مچ دست تمرکز کنید.
* شکم را بالای آب نگه‌دارید.
* انگشت پاها به صورت کشیده و در سطح آب قرار بگیرد.
* حرکت دست باید سریع باشد.

نکته

در حالت پیشرفته این تمرین اول پاها را حرکت دهید. فقط از مچ دست استفاده کنید و آرنج ها را خم نکنید.


a


b

تمرین در حالت نشسته

هدف

تمرین حرکت مچ دست که در تمامی حرکات شنا ضروری است.

روش کار

۱. در ابتدا به پشت سُر بخورید، سپس در وضعیت نشسته قرار بگیرید. بدین ترتیب که زانو و انگشتان پا و همچنین سر در سطح آب قرار بگیرد.

۲. آب را به داخل و از زیر زانوها پارو کنید (a). با این حرکت شما به عقب حرکت خواهید کرد.

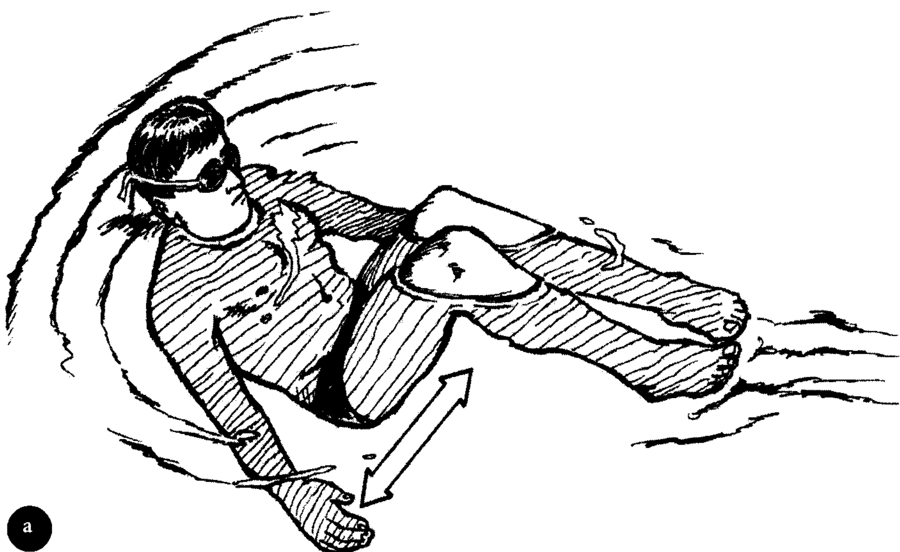
۳. این عمل را با حرکت سریع مچ دست انجام دهید (b).

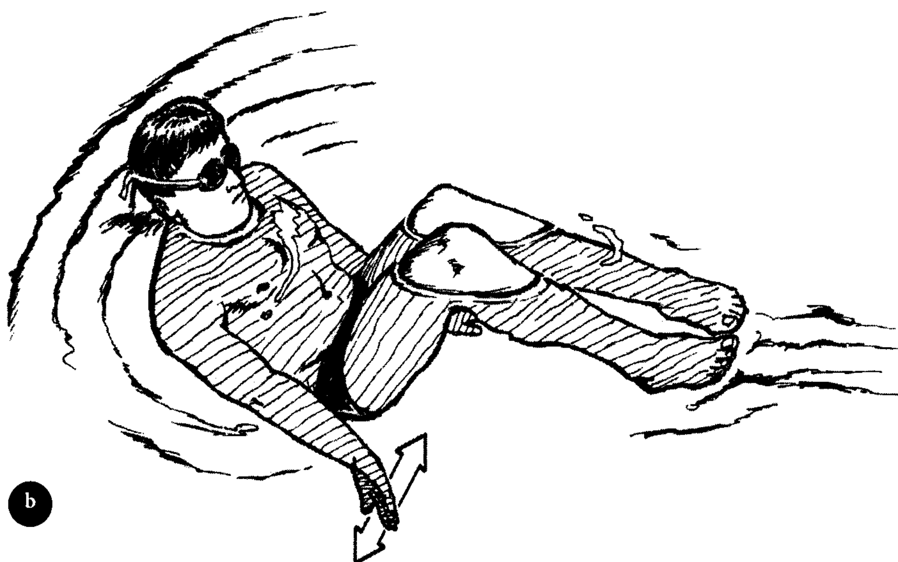
توضیحات

* دست‌ها صاف، به‌طوری که بر حرکت مچ دست تمرکز داشته باشید.
* زانوها باید در سطح آب قرار بگیرند.
* در وضعیت نشسته باقی بمانید.

نکته

در حالت پیشرفته ابتدا از پاها شروع به حرکت کنید. و بدون خم کردن آرنج فقط از مچ دست استفاده کنید. به منظور حرکت به جلو آب را از زیر لگن به سمت عقب به حرکت درآورید.


a


b

کرال پشت مقدماتی

هدف

تمرین حرکت کشش کرال پشت

روش کار

۱. به پشت سُر بخورید و در ابتدا از قسمت سر بدن را در آب شناور کنید.

۲. دست‌ها در تمام مدت در زیر آب و بالای سر قرار بگیرد و کف دست‌ها رو به بالا باشد.

۳. دست‌ها را به‌طور هم‌زمان به سمت پایین حرکت داده تا از شانه‌ها نیز عبور کند. دست‌ها را تقریباً صاف نگه‌دارید (a).

۴. حال آرنج‌ها را خم کنید و کف دست‌ها را به سمت پایین و زانوها بچرخانید (b).

۵. دست‌ها باید نزدیک سطح آب باشد. آب را به سمت پایین و زانوها بکشید و حرکت را در جایی به پایان ببرید که انگشت شست مجاور ران پا قرار بگیرد (c).

۶. سپس دست‌ها را به وضعیت اولیه برگردانید و در امتداد بدن به صورت کشیده، در بالای سر و زیر آب قرار دهید.

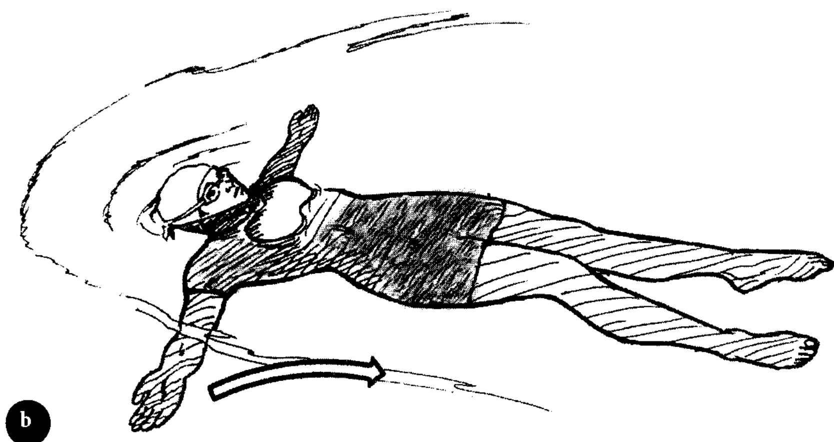
توضیحات

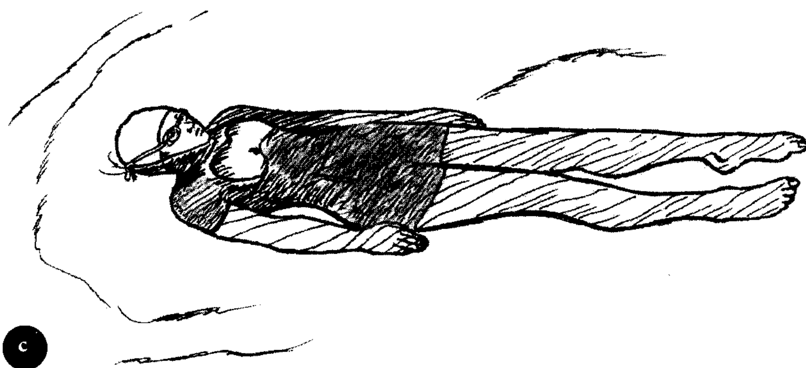
* با حرکت منظم و آهسته فشار را در کف دست‌ها و ساعد احساس کنید.
* پشت بدن صاف و شکم در سطح آب قرار بگیرد.

نکته

در آب از یک وسیله شناور بین پاهای خود استفاده کنید.


a


b


c

سمور دریایی

هدف

تمرین پایان حرکات در شنا

روش کار

۱. به جلو سُر بخورید و سر را بالای آب نگه‌دارید.

۲. دست‌ها پایین و کنار بدن قرار گیرد و آرنج‌ها را نزدیک دنده‌ها قرار دهید.

۳. آرنج‌ها را خم کنید به شکلی که کف دست‌ها در قسمت تحتانی مچ دست قرار بگیرد. آب را توسط کف دست و ساعد خود به سمت عقب پارو بزنید و حرکت را از قسمت کمر آغاز کنید (a).

۴. توسط پارو زدن یک حرکت دورانی کوچک به‌وجود آورید. دست‌ها را بسیار سریع حرکت دهید (b).

توضیحات

* آرنج‌ها را داخل نگه‌دارید.

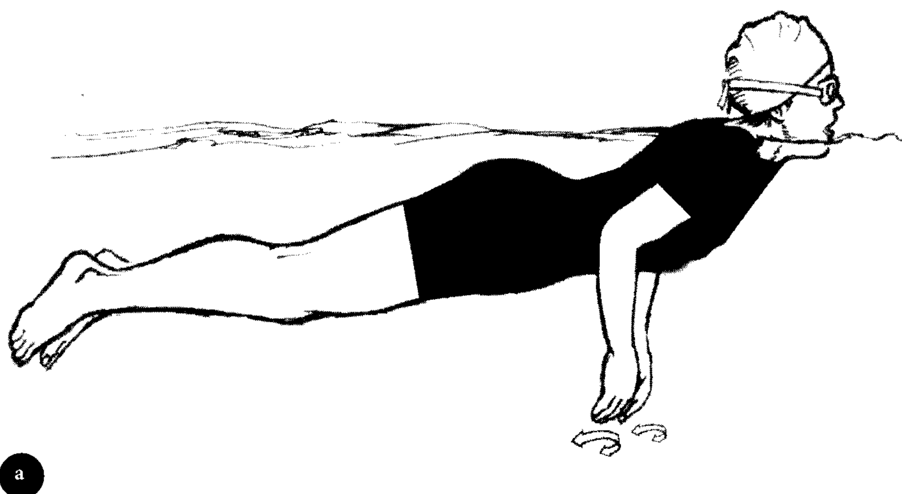
* سر را تا جایی که امکان دارد بالا ببرید به شکلی که چشم‌ها بالای سطح آب قرار بگیرد.

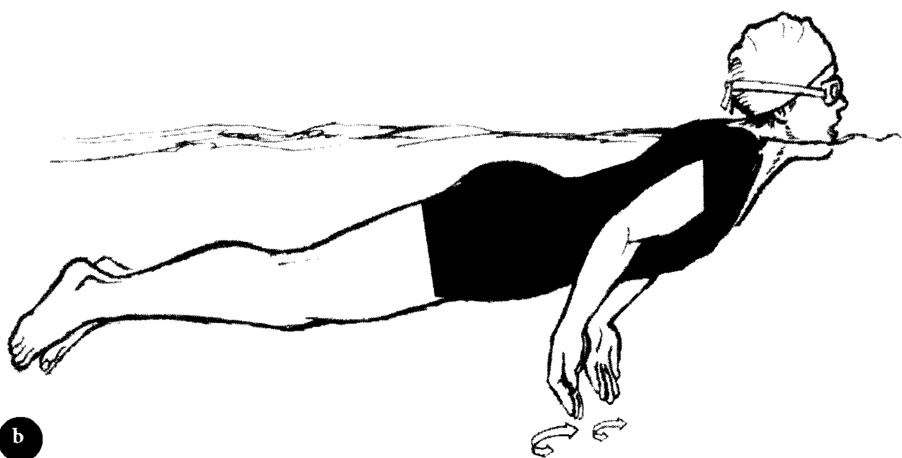
* دست‌ها را زیر کمر قرار دهید.

نکته

* استفاده از یک جسم شناور در میان پاها می‌تواند کمک کننده باشد.

* آب را به سمت جلو و عقب پارو بزنید.


a


b

دست و پا زدن سگی

هدف

تمرین احساس حمل بدن در میان حرکات شنا.

روش کار

۱. به جلو سُر بخورید و سر را بالای آب نگه‌دارید.

۲. دست‌ها در زیر آب و آرنج‌ها پایین‌تر از شانه‌ها قرار بگیرد.

۳. آرنج‌ها را خم کنید و کف دست‌ها را در قسمت تحتانی چانه قرار دهید.

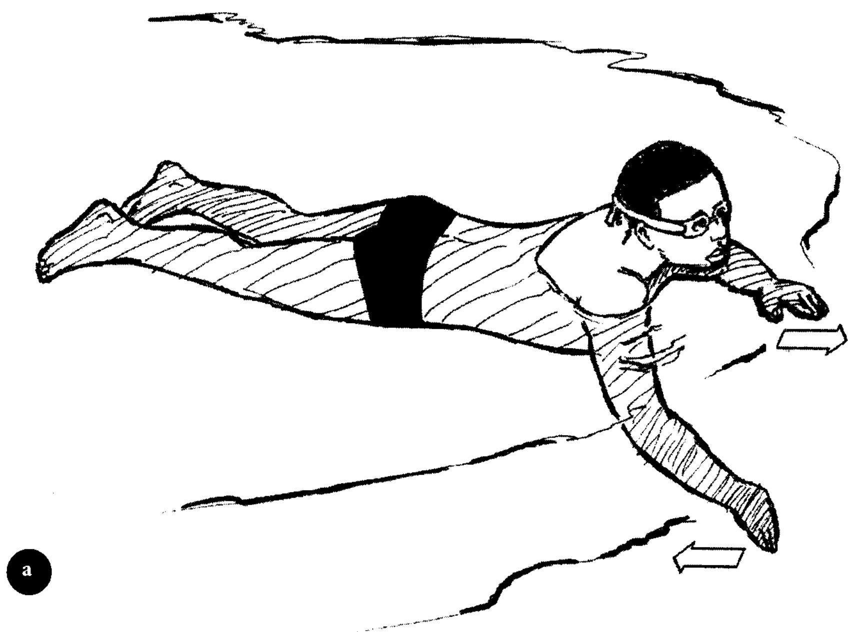
۴. دست‌ها را به صورت متناوب به سمت پایین و عقب حرکت دهید تا جایی که بازوها صاف شده و کف دست‌ها پایین‌تر از سینه قرار بگیرند. سپس آرنج را خم کرده و دست را به سمت بدن و به سمت بالا حرکت دهید و سپس تا زیر چانه جلو بیاورید (a). دست‌ها بالاتر از کمر قرار می‌گیرند و بسیار سریع حرکت می‌کنند (b).

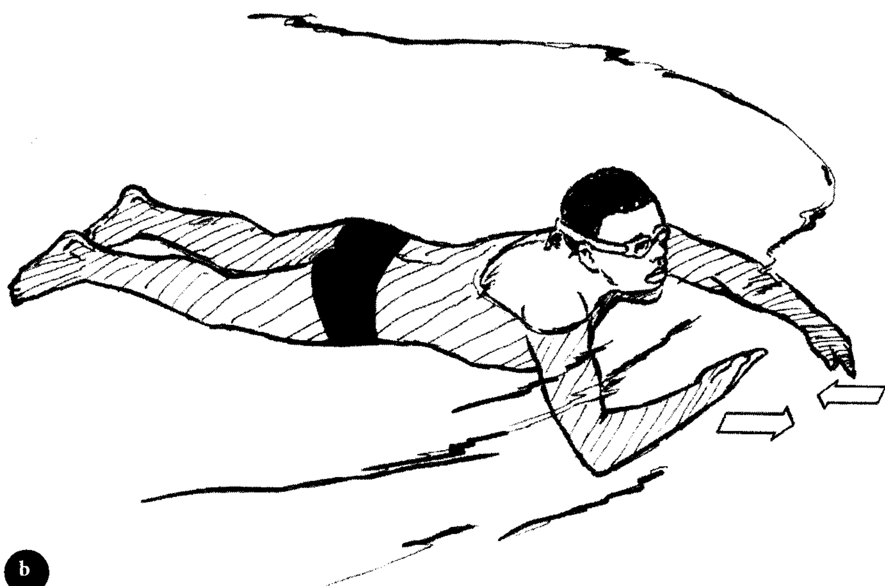
توضیحات

* آرنج‌ها را در یک وضعیت ثابت و در قسمت تحتانی شانه‌ها قرار دهید.
* سر در بالای آب قرار گیرد تا جایی که چشم‌ها نیز از آب بیرون باشد.
* کف دست‌ها را بالاتر از کمر قرار دهید.

نکته

استفاده از یک جسم شناور در میان پاها ممکن است کمک‌کننده باشد.


a


b

۳۷

پارو زدن به سمت جلو

هدف

تمرین احساس گرفتن آب در ابتدای حرکت کششی در تمامی حرکات شنا.

روش کار

۱. به جلو سُر بخورید و سر را بیرون از آب نگه‌دارید.

۲. دست‌ها را در جلوی بدن باز کنید. آنها را با فشار به سمت خارج ببرید (a) سپس با فشار زیاد و در یک دامنه حرکتی گسترده به سمت داخل فشار دهید (b).

۳. بازوها را بسیار سریع حرکت دهید.

۴. آرنج‌ها را کمی خم کنید.

توضیحات

* دست‌ها را باز کنید و هنگامی که آب را به داخل فشار می‌دهید آرنج‌ها را خم کنید.

* سر را بالا نگه‌دارید که چشم‌ها بالاتر از سطح آب قرار بگیرد.

* بازوها را سریع حرکت دهید.

نکته

* استفاده از یک جسم شناور در میان پاها می‌تواند کمک‌کننده باشد.

* در تمرین پیشرفته‌تر می‌توانید حرکت را به سمت عقب انجام دهید.


a


b

ترکیب حرکت دست و پا

هدف

تمرین ترکیب حرکت دست و پا

روش کار

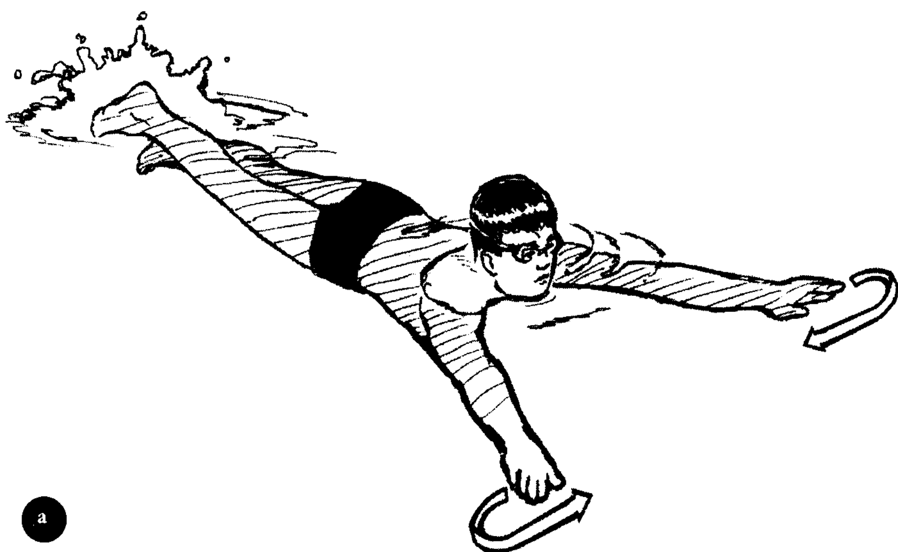
تمرین ۳۷ را تکرار کنید اما حرکت پای کرال را نیز به آن اضافه کنید.

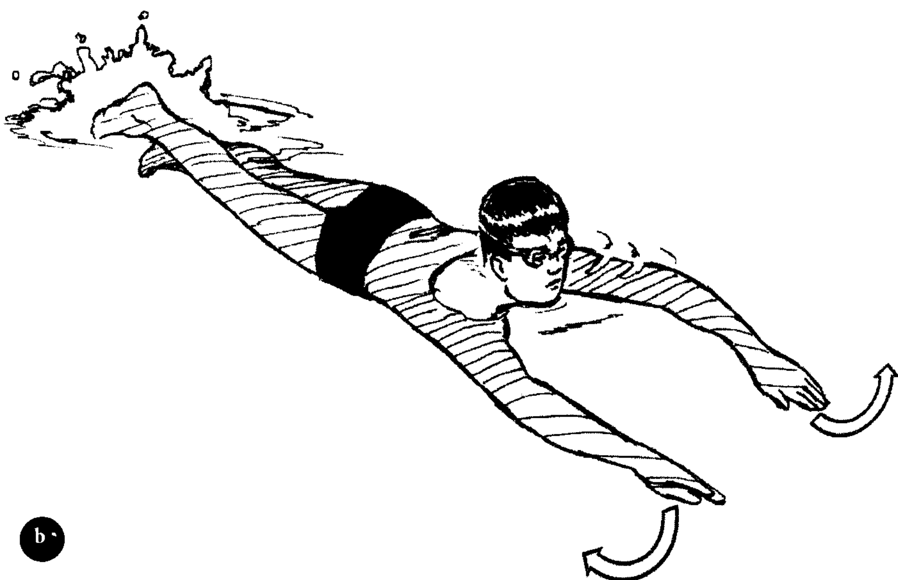
توضیحات

* دست‌ها در مقابل بدن باز و آب را به سمت خارج و سپس داخل پارو کنید(a).
* سر را تا جایی بالا بیاورید که چشم‌ها بالاتر از سطح آب قرار گیرد.
* بازوها را به سرعت حرکت دهید (b).

نکته

در حالت پیشرفته‌تر این تمرین را به شکلی انجام دهید که به سمت عقب حرکت کنید یا آنکه در جای خود باقی بمانید.


a


b

حرکت دست از پهلو

هدف

تمرین حرکت کشش بدن در شنای کرال سینه و کرال پشت

روش کار

۱. به پهلو در آب قرار بگیرید.

۲. از دست برتر استفاده نمی‌کنیم و آن را در کنار بدن و در زیر آب نگه می‌داریم. دست پایینی در مقابل بدن به‌صورت صاف و کشیده قرار می گیرد.

۳. با انجام حرکات مختلف دست مانند حرکت به پهلو، به پایین و همانند آن شروع به پارو کردن آب کنید. حرکت دست باید سریع باشد (a و b).

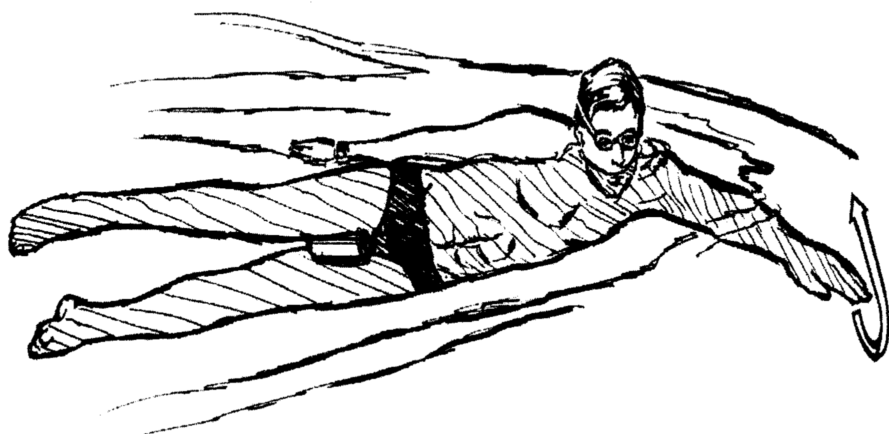
۴. دست را بالاتر از سطح شانه قرار دهید.

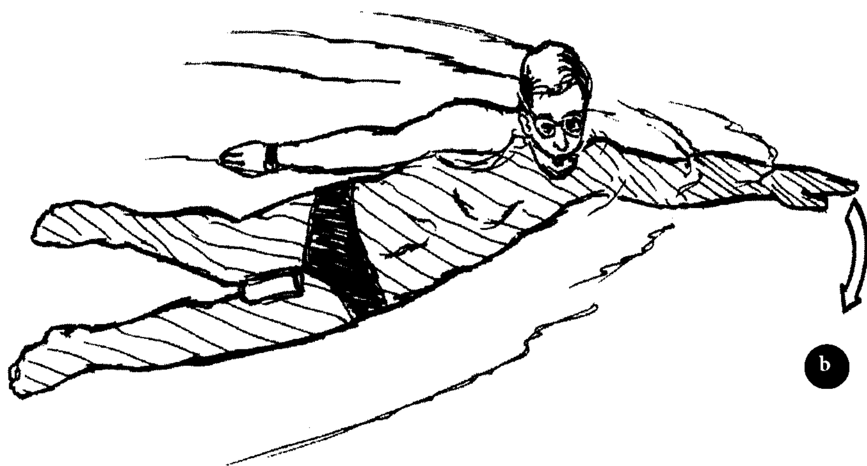
توضیحات

* دست را بسیار سریع حرکت دهید.
* بدن را ثابت نگه‌دارید.

نکته

* استفاده از جسم شناور در میان پاها می‌تواند کمک‌کننده باشد.
* این تمرین را با حرکت پا ترکیب کنید.


a


b

قسمت چهارم

کرال پشت

شنای کرال پشت تنها شنایی است که به پشت انجام می‌شود. شنای کرال پشت به‌صورت صحیح علاوه بر مهارت‌های تکنیکی بالا به احساس راحتی بسیار زیادی در حین شنا کردن به پشت نیازمند است. به علاوه به منظور جلوگیری از آسیب‌ها، شناگران باید تمرینات را هم با ایمنی بالا انجام دهند.

شنای کرال پشت به صورت صحیح

* وضعیت بدن را در حالت مناسب قرار می‌دهد به شکلی که لگن و بالاتنه بالاتر از قسمت‌های دیگر باشند.

* بازگشت حرکتی روان و آزاد دارد و بازوها مستقیماً در خط شانه‌ها وارد آب می‌شوند.

* کنترل مناسب سر را به همراه دارد و سر را در وضعیت ثابت قرار می‌دهد.

* چرخش مناسب لگن، بالاتنه و شانه‌ها را به همراه دارد.

* ضربات پای بدون عیب و نقص را در بر می‌گیرد.

* حرکت روان و قدرتمند بدن در آب را به همراه دارد.

تمریناتی که در این قسمت معرفی شده است به شناگران کمک می‌کند تا تمامی جنبه‌های اساسی شنای کرال پشت را تقویت کنند.

تمرین حرکت دست کرال پشت خارج از آب

هدف

جداسازی و تأکید بر حرکت بازو در شنای کرال پشت

روش کار

۱. کنار یک دیوار بایستید، چنان‌که اگر دست‌های خود را به صورت کشیده بالای سر نگه‌دارید، از قد شما بلندتر باشد.

۲. در کنار دیوار به پهلو بایستید شانه‌ها یک تا دو اینچ از دیوار فاصله داشته باشد(a). در تمام این مدت تنها از دستی که نزدیک دیوار است استفاده کنید پس این دست را در تمام مدت نزدیک دیوار نگه‌دارید.

۳. شروع تمرین به این صورت است که دست صاف در کنار بدن و کف دست رو به ران باشد. دست را همان‌طور صاف و کشیده از کنار بدن بالا بیاورید و تصور کنید که می‌خواهید با یک شخص فرضی که در مقابل شما ایستاده است دست بدهید(b).

۴. هنگامی‌که دست به سطح شانه رسید، کف دست را به سمت پایین بچرخانید و همچنان آرنج را صاف نگه‌دارید. در این زمان دست شما باید به سطح سرتان رسیده باشد، گویی دست خود را در بالای سر یک شخص فرضی قرار داده‌اید.

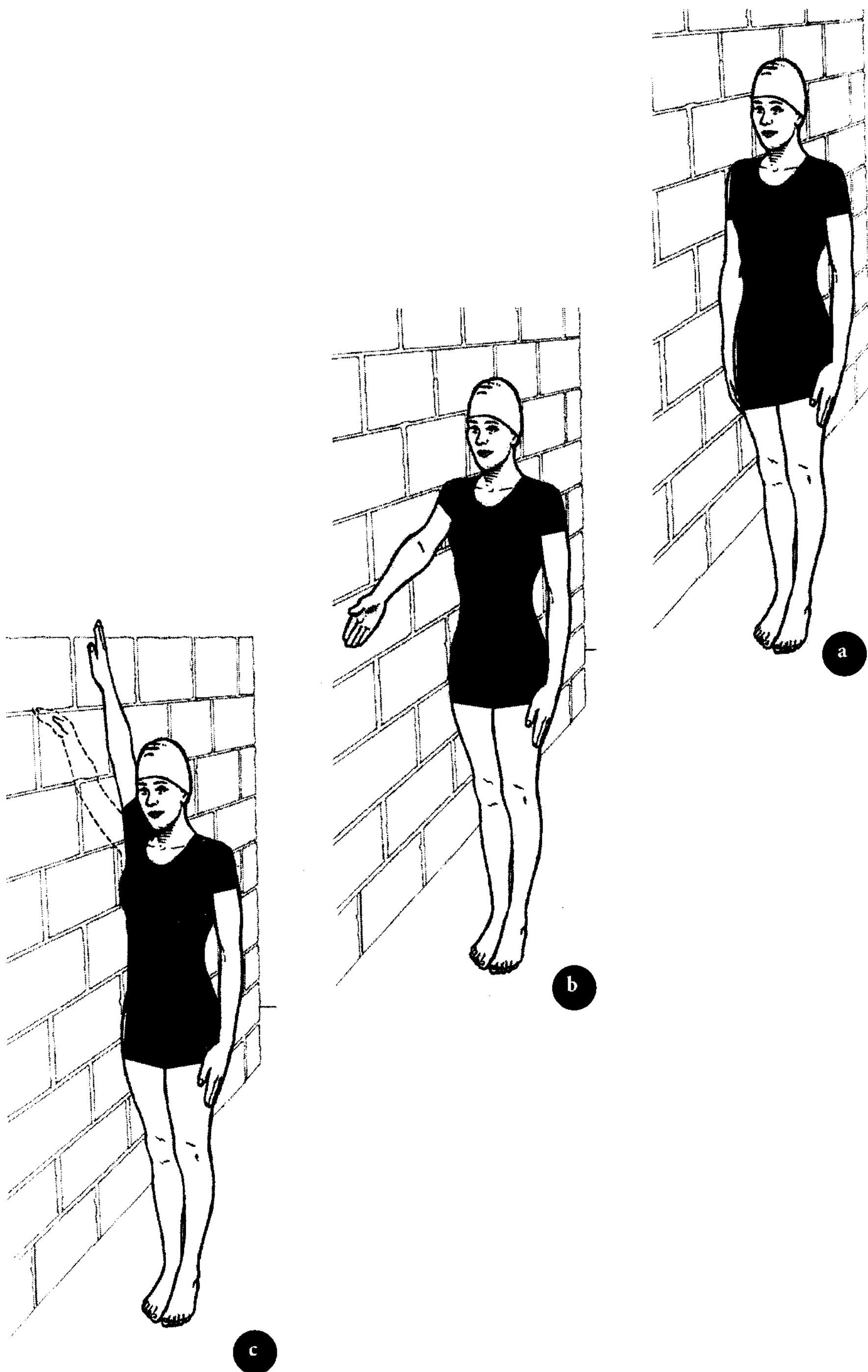
۵. همان‌طور که دست را تا بالای سرتان می‌برید، آن را بچرخانید. زمانی که دست کاملاً بالای سرتان قرار گرفت کف دست باید رو به دیوار باشد (c). این حرکت را بارها تکرار کنید. در ابتدای حرکت آرام و سپس سرعت خود را افزایش دهید.

توضیحات

* هنگام انجام دادن این تمرین تصور کنید که با انگشتان خود یک کمان بزرگ را ترسیم می‌کنید.
* این تمرین را به آرامی و با کنترل زیاد انجام دهید.
* نزدیک دیوار باقی بمانید.

نکته

این تمرین را در خانه و مقابل آینه انجام دهید. دقت کنید دست‌ها کاملاً بالای شانه‌هایتان قرار بگیرد.



a
b
c

پای کرال پشت در وضعیت خطی

هدف

تمرین پای کرال پشت با حداکثر سرعت در وضعیت صحیح بدنی

روش کار

۱. تمرین ۱۵ را تکرار کنید (وضعیت خطی بدن با پای کرال). به منظور قدرت بیشتر از کفش غواصی استفاده کنید. بدن را در وضعیت خطی صحیح قرار دهید(a و b).

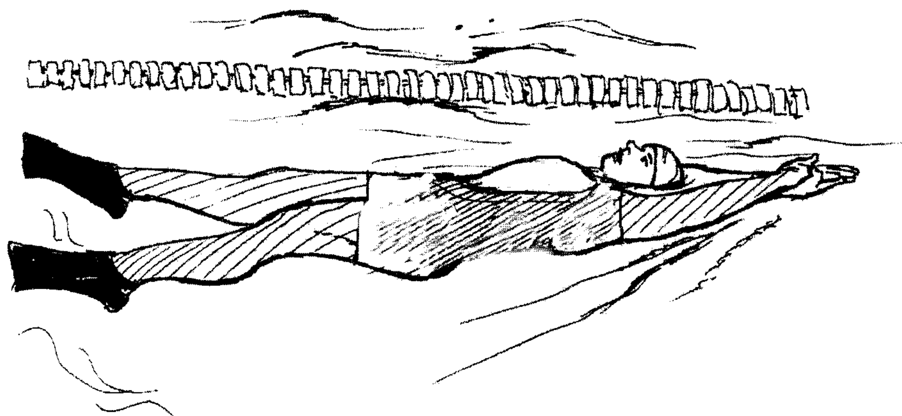
۲. ضربات پا را سریع‌تر و قدرتی‌تر بزنید.

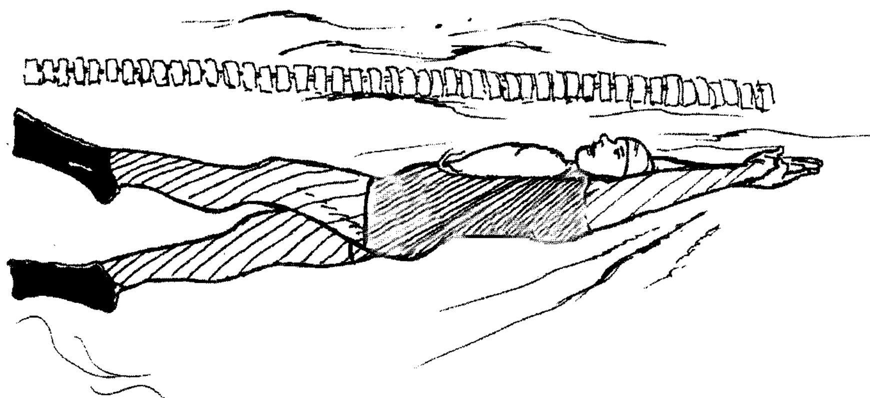
توضیحات

* به یاد داشته باشید: شناور شدن، وضعیت خطی، حرکت پا.
* دست‌ها زیر آب قرار بگیرد.
* انگشت پاها کشیده و مچ پا شل باشد.
* آب را به حرکت درآورید اما چلپ و چلوپ نکنید.
* سر را به عقب ببرید به شکلی که گوش‌ها در زیر آب قرار بگیرد و سر در میان بازوها.
* شکم را بالا نگه‌دارید. قسمت تحتانی قفسه سینه را در سطح آب نگه‌دارید.

نکته

حرکت پا را با سرعت و قدرت تمام انجام دهید مسابقه دادن با یک رقیب می‌تواند مثمرثمر باشد دقت کنید که چلپ و چلوپ نکنید.





حرکت پای کرال پشت با یک دست کشیده

هدف

این تمرین در حد متوسط است و کمک می‌کند تا در وضعیت صحیح بدن در شنای کرال پشت مهارت پیدا کنید.

روش کار

۱. کفش‌های غواصی بپوشید. با پا به دیوار فشار آورده و به پشت سُر بخورید. یک دست را در بالای سر به صورت کشیده و در وضعیت نیمه‌خطی قرار دهید.

۲. کف دست رو به بالا و انگشت شست داخل باشد. آرنج را صاف نگه‌دارید. دست را به صورت کشیده و با کمی فاصله از سرتان نگه‌دارید. دست دیگر در کنار بدن و در زیر آب قرار بگیرد.

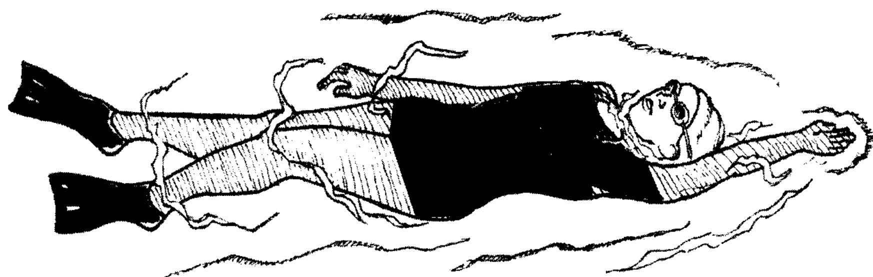
۳. شروع به پا زدن کنید تا به سطح آب بیایید. قسمت تحتانی قفسه سینه را بالای سطح آب و سر را ثابت نگه‌دارید (a و b).

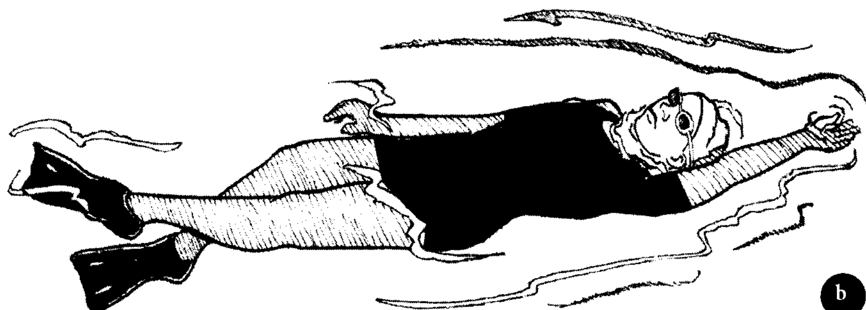
توضیحات

* سر ثابت باشد و گوش‌ها دقیقاً در زیر سطح آب قرار بگیرند.
* شانه‌ها را ثابت نگه‌دارید.
* کف دستی که بالای سر قرار می‌گیرد باید رو به بالا باشد.

نکته

بر روی سینه خود ـ دقیقاً پایین‌تر از استخوان جناغ سینه ـ یک فنجان قرار دهید و تعادل آن را حفظ کنید.


a


b

زاویه قایق بادبانی

هدف

با مشاهده چگونگی حرکت بدن در آب در حین شنای کرال سینه و کرال پشت، متوجه می‌شویم که بهترین شناگران در محور طولی خود چند درجه چرخش دارند و بدن آنها کمی بالاتر از سطح آب قرار می‌گیرد. در اینجا با یک توضیح ساده چگونگی این مطلب را توضیح می‌دهیم.

در قسمت اول مشاهده کردید که بدن یک حالت شناوری طبیعی دارد و برخی افراد از شناوری بهتری نسبت به دیگران برخوردار می‌باشند. بهترین شناگران به گونه‌ای شنا می‌کنند که بیشتر بدنشان پایین‌تر از سطح آب قرار می‌گیرد اما قسمتی از بدن نیز بیرون از آب می‌باشد. انسان‌ها همانند ماهی‌ها به گونه‌ای آفریده نشده‌اند که در آب حرکت کنند. هنگامی که بدن ما در حالت عمودی قرار دارد، نمی‌توانیم کاملاً به زیر آب برویم و همانند قایق‌ها نیز بدن صافی نداریم. بهترین مثالی که حالت شناوری طبیعی بدن را نشان می‌دهد قایق بادبانی است. اگر تا به حال یک قایق بادبانی را هدایت کرده باشید احتمالاً متوجه منظور من خواهید شد.

قسمت اعظم قایق بادبانی در واقع زیر آب است. هنگامی که بادبان‌ها در جهت مناسب باد قرار می‌گیرند یک مطلب جالب توجه اتفاق می‌افتد و آن این است که قایق کمی از روی آب بلند می‌شود و با سهولت بیشتری حرکت می‌کند. مشاهده زمان وقوع آن بسیار جالب توجه است. شناگران نیز می‌توانند در شنای کرال سینه و پشت وضعیت بدن خود را به همین حالت درآورند و آن را در زاویه‌ای قرار دهند که سرعت بیشتر، اصطکاک کمتر و ارتفاع بیشتری از سطح آب داشته باشد.

روش کار

هنگامی که با پای کرال به آب نیرو وارد می‌کنید می‌توانید بدن خود را در زاویه‌ای قرار دهید که همانند یک قایق بادبانی عمل کند و بیشتر از سطح آب بلند شوید. این زاویه در بیشترین حالت آن ۴۵ درجه می‌باشد اما از شخصی به شخص دیگر می‌تواند تغییر کند. کلید موفقیت آن هم این است که شخص احساس کند که در حین حرکت در آب تا بیشترین جای ممکن از آب بالاتر قرار گرفته است. هرچه بدن بالاتر باشد، اصطکاک کمتر خواهد بود. هرچه اصطکاک کمتر باشد، حرکت در آب آسان‌تر خواهد بود و درنتیجه سرعت افزایش خواهد یافت.

توضیحات

*هنگامی که به پشت قرار گرفته‌اید، سر را صاف نگه‌دارید. بر روی شانه، آرنج و قسمت جانبی قفسه سینه تمرکز کنید و آنها را در سطح آب نگه‌داری کنید.

* اگر این تمرین را از جلو انجام بدهید، سر را صاف نگه‌دارید و بینی نیز باید به سمت پایین باشد.

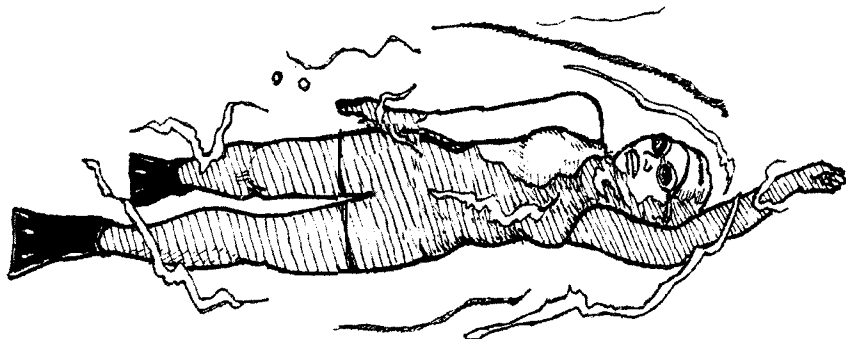
نکته

* درخصوص وضعیت قرارگیری دست، انگشت شست را شبیه یک دوربین زیردریایی تصور کنید. و اطمینان حاصل کنید که این پریسکوپ (دوربین زیردریایی) را در حالتی قرار می‌دهید که بتواند به سمت بالا حرکت کند.

* در حالت پیشرفته‌تر از تخته پد (FINIS) که مخصوص دست در شنای کرال است استفاده کنید. این تخته را به دلیل قسمت نگهدارنده آن بسیار می‌پسندم به این دلیل که به شناگر اجازه می‌دهد که راستای صحیح بدن را حس کند. هیچ یک از تخته‌های دیگر این ویژگی را ندارد.

* این تمرین را با چشمان بسته هم انجام دهید و ببینید آیا می‌توانید در یک خط صاف حرکت کنید.

* یک لیوان را روی پیشانی خود قرار دهید و تعادل آن را حفظ کنید.



۴۴

پای کرال پشت به پهلو

هدف

پایه‌ریزی مرحله شنای کرال پشت که بدن در آن همانند قایق بادبانی قرار می گیرد، همراه با کنترل بدن و وضعیت صحیح دست. این تمرین از مهم‌ترین‌ها در شنای کرال پشت می باشد.

روش کار

۱. کفش‌های غواصی بپوشید. همانند تمرین ۴۲ به دیوار فشار بیاورید (پای کرال پشت به همراه یک دست به صورت کشیده) و یک دست را صاف نگه‌دارید.

۲. دستی که در بالای سر به صورت صاف و کشیده قرار دارد را کمی چرخانده و در عمق بیشتری از آب فرو ببرید. بدن را به زاویه قایق بادبانی برده و به پازدن ادامه بدهید. در این حالت شما باید شانه، آرنج و قسمت جانبی قفسه سینه طرف دیگر بدن را در سطح آب حس کنید.

۳. دستی که صاف است را به گونه‌ای بچرخانید که کف دست در حالت عمودی قرار بگیرد (انگشت کوچک پایین و انگشت شست بالا). بازو باید حدوداً شش تا ده اینچ از سطح آب پایین تر باشد.

توضیحات

* سر را ثابت و صاف نگه‌دارید، گوش‌ها دقیقاً در زیر سطح آب قرار گیرند.
* شانه، آرنج و قسمت جانبی قفسه سینه یک طرف بدن در سطح آب قرار بگیرد.
* مچ دستی که صاف در بالای سر قرار دارد را کاملاً در امتداد دست نگه‌دارید.

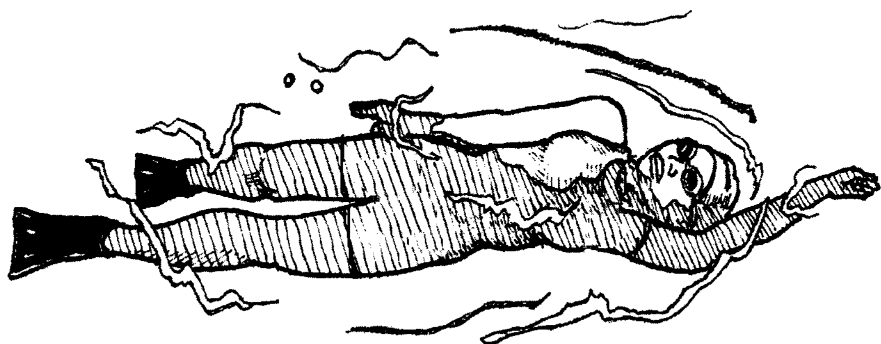
نکته

* درخصوص وضعیت قرارگیری دست، انگشت شست را شبیه یک دوربین زیردریایی تصور کنید. و اطمینان حاصل کنید که این پریسکوپ (دوربین زیردریایی) را در حالتی قرار دارد که می تواند به سمت بالا حرکت کند.

* در حالت پیشرفته‌تر از تخته پد که مخصوص دست در شنای کرال است استفاده کنید. این تخته را به دلیل قسمت نگهدارنده آن بسیار می‌پسندم به این دلیل که به شناگر اجازه می‌دهد که وضعیت صحیح بدن را حس کند، هیچ‌یک از تخته‌های دیگر این ویژگی را ندارد.

* این تمرین را با چشمان بسته هم انجام دهید و ببینید آیا می توانید در یک خط صاف حرکت کنید.

* یک لیوان را روی پیشانی خود قرار دهید و تعادل آن را حفظ کنید.



تمرین چرخش شانه

هدف

تمرین چرخش شانه در شنای کرال پشت

روش کار

۱. این تمرین به حرکت پای قوی نیاز دارد پس کفش‌های غواصی بپوشید.

۲. به پشت سُر بخورید و شروع به پازدن کنید (پای کرال) و دست‌ها را در کنار بدن قرار دهید و سر را ثابت نگه‌دارید. به آرامی یک شانه را چرخانده و بدن را در حالت قایق بادبانی قرار دهید.

۳. در این حالت بمانید و سعی کنید شانه، آرنج و قسمت جانبی قفسه سینه را در یک طرف بدن خود بیرون از سطح آب حس کنید (a). این وضعیت را سه ثانیه نگه‌دارید.

۴. به آرامی بدن را به سمت دیگر بچرخانید (b). در تمام مدتی که به سمت دیگر می‌چرخید باید قفسه سینه خود را روی سطح آب حس کنید.

۵. حرکت را تکرار کرده و از سمتی به سمت دیگر بچرخید. هنگامی که به انتهای استخر نزدیک می‌شوید در بالای سر خود تعدادی پرچم مشاهده خواهید کرد. در آن زمان یک دست را روی سر خود قرار دهید تا در هنگام رسیدن به دیواره استخر سر شما با آن برخورد نکند. (پرچم‌هایی که انتهای دو طرف استخر قرار دارند، پرچم‌های کرال پشت نامیده می‌شوند و به منظور کمک به برگشت‌ها و پایان‌های مناسب در آن مکان نصب شده‌اند).

توضیحات

* سر را ثابت نگه‌دارید.

* به آرامی بچرخید. سرعت چرخش‌ها در این تمرین مهم نیست بلکه کیفیت انجام آن اهمیت دارد.

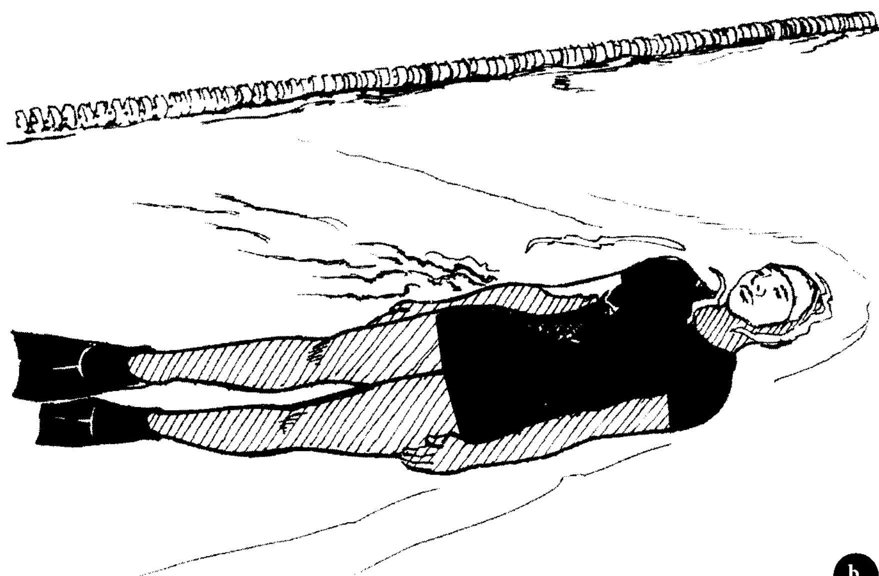
* حرکت پا را سریع و مداوم انجام دهید.

* بدن را از سمتی به سمت دیگر بچرخانید و قفسه سینه را در تمام مدت در سطح آب نگه‌دارید.

نکته

حالت پیشرفته این تمرین، به قسمت عمیق استخر رفته و بدن را در حالت عمودی قرار دهید. از یک نفر در بیرون استخر بخواهید تا دستان خود را در دو طرف سر شما قرار دهد و شما را در سطح آب نگه دارد. سپس شانه‌های خود را به سمت جلو و عقب بچرخانید. این حرکت حالتی شبیه به حرکت ماشین لباسشویی را تداعی می‌کند.


a


b

دست کرال پشت

هدف

تمرین حرکت دست در شنای کرال پشت

روش کار

۱. مانند تمرین ۴۵ شروع به حرکت کنید (تمرین چرخش شانه) (a).

۲. هنگامی که بدن را به یک سمت چرخاندید، زاویه را حفظ کنید و سپس دست طرف شانه‌ای که بیرون از آب است را بالا بیاورید (b).

۳. آرنج و مچ دست باید صاف باشد. انگشت کوچک پایین و انگشت شست بالا سپس در همین حالت دست را چند اینچ از سطح آب بالا بیاورید. سپس به آرامی دست را به مکان اول خود برگردانده و در کنار بدن قرار دهید.

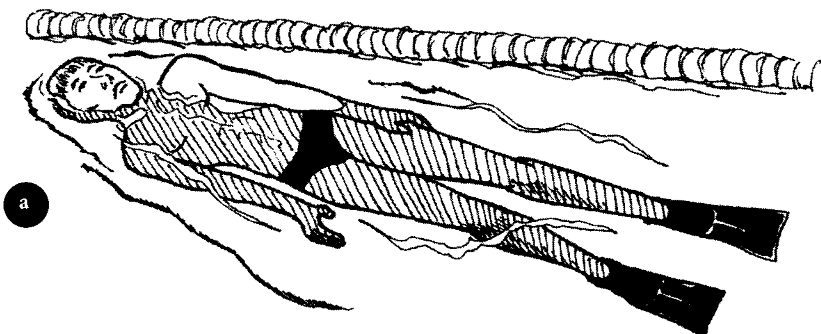
۴. حال به سمت دیگر بچرخید و تمرین را تکرار کنید (c و d).

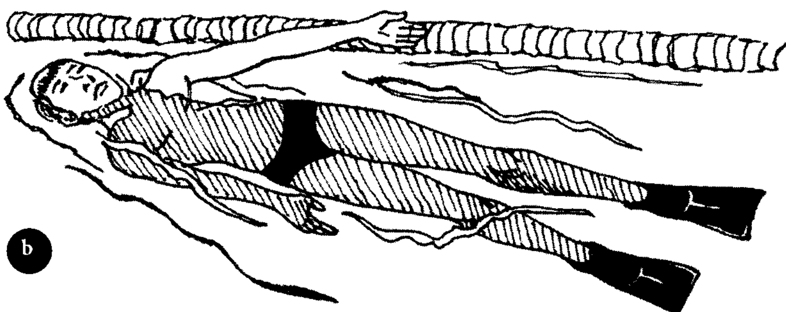
توضیحات

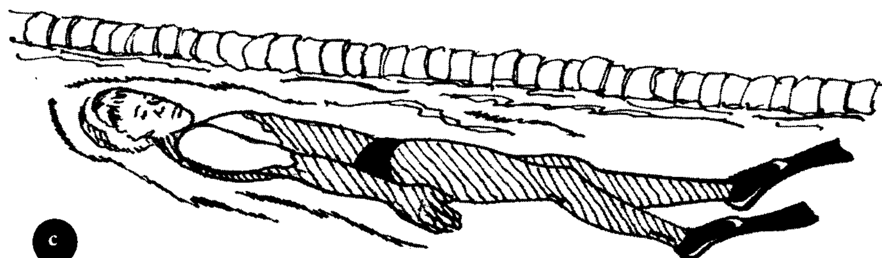
* سر را ثابت نگه‌دارید.
* به آرامی بچرخید سپس دست را بلند کنید.
* هنگامی که دست را به آرامی بالا می‌آورید، حرکت پا را سریع‌تر کنید تا روی آب بمانید.

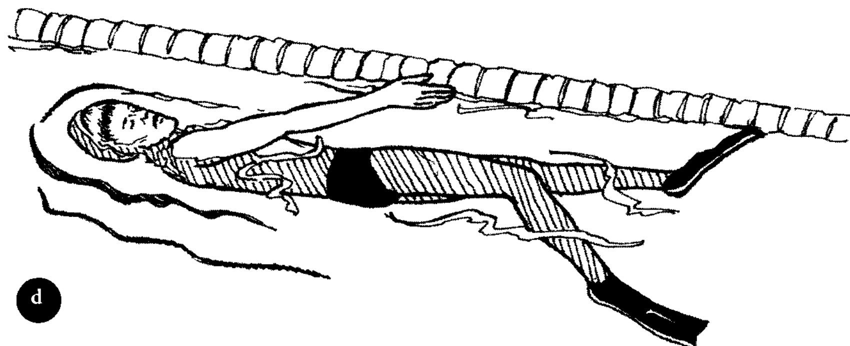
نکته

هنگامی که دست را بالا می‌آورید به آن نگاه کنید تا مطمئن شوید که صاف و کشیده باشد.


a


b


c


d

شنای کرال پشت با یک دست

هدف

تمرین کشش در شنای کرال پشت و ترکیب آن با حرکت دست و حرکت چرخشی.

روش کار

۱. کفش غواصی بپوشید.

۲. شروع به پازدن کنید و بدن را در حالت قایق بادبانی قرار دهید و به پهلو شنا کنید. دستی که به‌صورت کشیده در بالای سر قرار دارد را کاملاً نزدیک طناب قرار دهید (a). این وضعیت را تا سه ثانیه نگه‌دارید. تنها از دست نزدیک طناب استفاده خواهید کرد. دست دیگر در کنار بدن قرار می گیرد.

۳. طناب را بگیرید. به آرامی بدن خود را در امتداد طناب بکشید (b) و سپس حرکت دست را ادامه دهید و در انتها نیز دست در کنار ران قرار می گیرد.

۴. همان‌طور که حرکت را انجام می‌دهید، شانه دست در حال حرکت را بچرخانید و به سمت بالا بیاورید به شکلی که طرف مقابل در وضعیت قایق قرار بگیرد (c). به پازدن ادامه بدهید و این وضعیت را سه ثانیه نگه‌دارید.

۵. دستی که کشش می‌دهد را به آرامی بالا بیاورید (d). دست یک قوس بسیار بزرگ را طی می کند و سپس در بالای سر در آب فرود می آید. در حین حرکت دست را به گونه‌ای بچرخانید که در ابتدا انگشت شست از آب بیرون بیاید و انگشت کوچک اول به داخل آب فرو رود. دست در امتداد طناب به داخل آب می رود.

۶. زمانی که دست داخل آب فرو می رود، شانه مقابل را بچرخانید و به سمت بالا و با زاویه قایق بادبانی قرار دهید. در این لحظه یک دور کامل حرکت انجام شده است.

۷. حرکت را تکرار کنید. زمانی که پرچم‌ها را رد می کنید دست شما باید درون آب و بالای سرتان به صورت کشیده قرار داشته باشد تا اینکه سر شما به دیوار برخورد نکند.

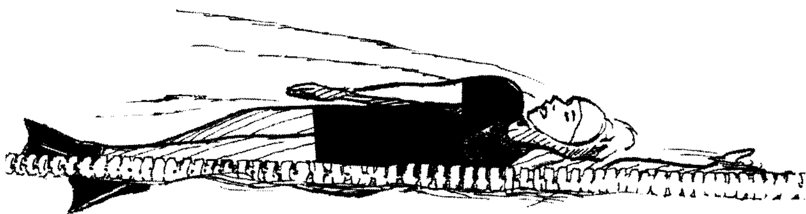
از این الگو پیروی کنید: ۱، ۲، ۳، کشش، چرخش، ۴، ۵، ۶، بازگشت، چرخش.

توضیحات

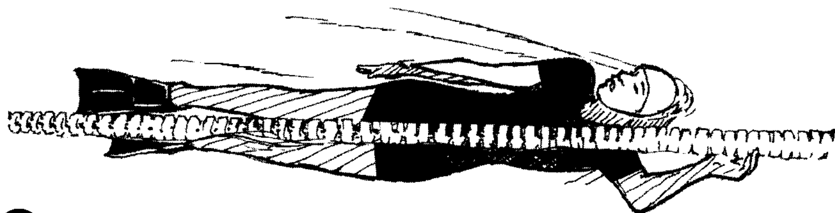
* از سمتی به سمت دیگر چرخش به جلو و عقب را انجام دهید (همانند زاویه قایق بادبانی).
* به طناب بسیار نزدیک باشید.
* تمرین را به آرامی انجام دهید.
* حرکت پا را سریع و قوی انجام دهید.

نکته

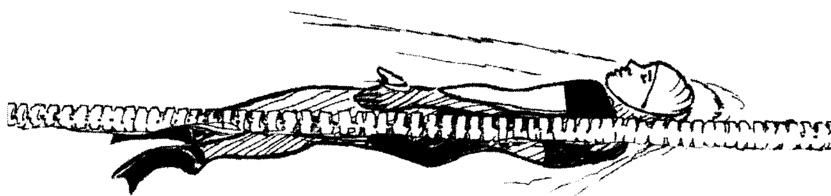
این الگو را مدام تکرار کنید: ۱، ۲، ۳، کشش، چرخش، ۴،۵،۶، بازگشت، چرخش.



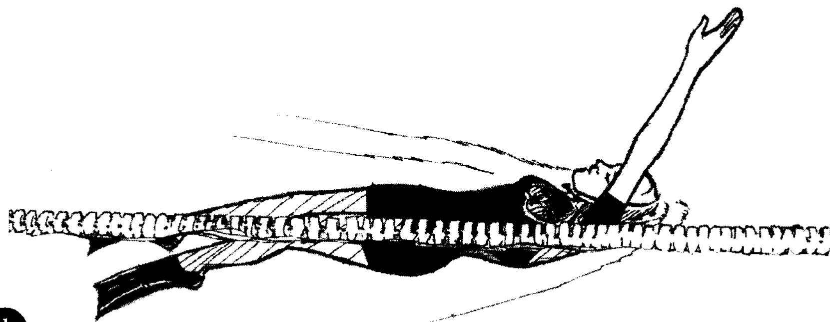
a



b



c



d

شنای کرال پشت کنترل شده با یک دست

هدف

تمرین شنای کامل کرال پشت کنترل شده. این یکی دیگر از سری تمرین‌های کرال پشت می‌باشد.

روش کار

این تمرین را درست همانند تمرین قبل انجام دهید با این تفاوت که از طناب استفاده نکنید. عمل کشش در امتداد یک طناب فرضی انجام می‌شود که حدود یک فوت پایین‌تر از سطح آب است.

۱. کفش غواصی بپوشید.

۲. به پهلو سُر بخورید و شروع به پازدن کنید. نزدیک طناب سُر بخورید و دستی که نزدیک طناب است به صورت صاف و کشیده قرار می‌گیرد (a). سه ثانیه به همین حالت باقی بمانید. تنها از دست صاف و نزدیک طناب استفاده خواهیم کرد. دست دیگر در امتداد بدن قرار می‌گیرد.

۳. دست را در امتداد یک خط فرضی بکشید (b)، پایان حرکت در امتداد ران می‌باشد.

۴. پس از اتمام این حرکت، شانه دستی که عمل کشش را انجام داده است از آب بیرون می‌آید (c). به پازدن ادامه دهید و سه ثانیه در همین وضعیت بمانید.

۵. به آرامی دست را به مکان اولیه برگردانید (d). دست در کنار طناب وارد آب می‌شود و انگشت شست نیز همانند یک دوربین زیردریایی به سمت بالا قرار خواهد گرفت.

۶. هم‌زمان با وارد شدن دست در آب، شانه طرف مقابل به سمت بالا می‌چرخد. در این زمان یک دور حرکت کامل می‌شود.

۷. تمرین را تکرار کنید. در هنگام عبور از پرچم‌ها، دست باید صاف در بالای سر درون آب قرار داشته باشد.

این الگو را به خاطر بسپارید: ۱، ۲، ۳، کشش، چرخش، ۴، ۵، ۶، برگشت، چرخش.

توضیحات

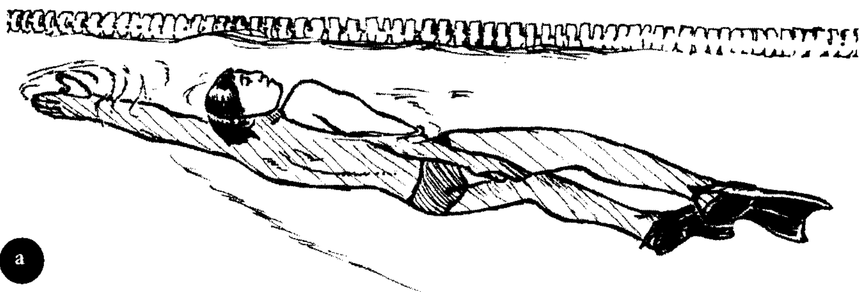
* شما باید در وضعیت قایق بادبانی قرار بگیرید و از یک طرف به طرف دیگر بدن بچرخید.

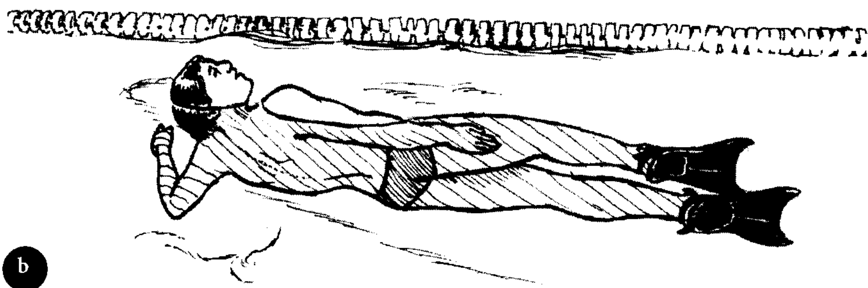
* از خط طناب حدود دو اینچ فاصله بگیرید.

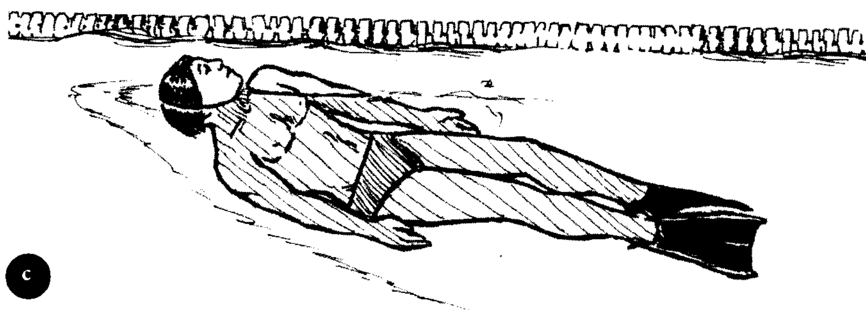
* حرکت پا را سریع و قوی انجام دهید.

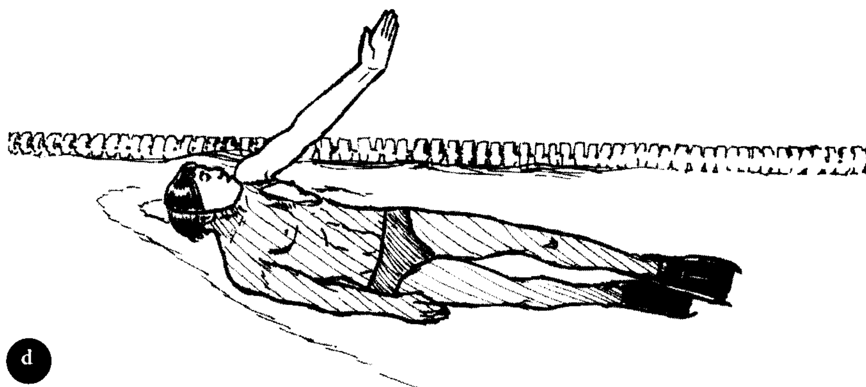
نکته

این الگو را مدام تکرار کنید تا به خاطر بسپارید: ۱، ۲، ۳، کشش، چرخش، ۴، ۵، ۶، بازگشت، چرخش.


a


b


c


d

کرال پشت با دو دست

هدف

تقویت کشش در شنای کرال پشت با آرنج خم.

روش کار

۱. کفش غواصی بپوشید. به پشت سُر بخورید و شروع به پازدن کنید. هر دو دست در کنار بدن قرار می‌گیرد (a) سه ثانیه در همین وضعیت باقی بمانید.

۲. هر دو دست را هم‌زمان از آب بیرون بیاورید (b). پس از اینکه دست‌ها دوباره وارد آب شدند، آنها را صاف و کشیده بالای سر و کمی زیر آب به مدت سه ثانیه نگه‌دارید (c).

۳. دست‌ها را هم‌زمان در زیر آب بکشید و به مکان اولیه خود برگردانید (d). در این زمان یک دور کامل حرکت انجام شده است.

۴. تمرین را تکرار کنید. زمانی که به پرچم‌ها می‌رسید، دست‌ها باید صاف در بالای سر و درون آب باشند.

توضیحات

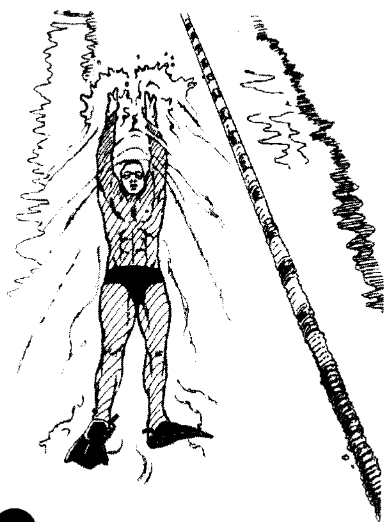
* بدن را ثابت نگه‌دارید و از هرگونه جهش خودداری کنید.
* تمرین را آرام آرام انجام دهید.
* حرکت پا را سریع و قوی انجام دهید.

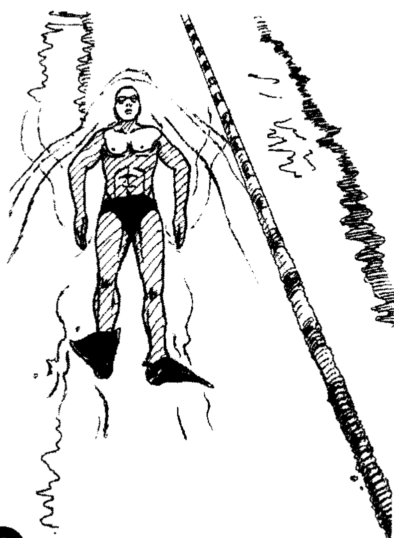
نکته

* تصور کنید دو خط فرضی را می‌کشید که در امتداد هر دو دست شما قرار دارد.
* حالت پیشرفته‌تر این تمرین را به این شکل انجام دهید که یک تخته شناور بین پاهای خود قرار دهید و بدن را کاملاً ثابت نگه‌دارید.


a


b


c


d

کرال پشت کنترل شده توسط دو دست

هدف

رسیدن به شنای کرال پشت کامل با کنترل و هماهنگی دو دست. این یکی دیگر از تمرین‌ها از سری تمرین‌های شنای کرال پشت می‌باشد.

روش کار

این تمرین شبیه تمرین شماره ۴۸ می‌باشد با این تفاوت که در این تمرین از هر دو دست استفاده می‌شود.

۱. کفش‌های غواصی بپوشید. به پهلو سُر بخورید و شروع به پا زدن کنید. دست راست به صورت صاف و کشیده درون آب و بالای سرتان قرار می‌گیرد و دست چپ در کنار بدن (a). سه ثانیه در همین وضعیت باقی بمانید.

۲. به‌طور هم‌زمان دست‌ها را عوض کنید به این ترتیب که دست راست را در زیر آب بکشید و دست چپ را از آب بیرون بیاورید (b) تا جایی که دست چپ صاف و کشیده بالای سر و درون آب قرار بگیرد و دست راست زیر آب و در کنار بدن (c). سه ثانیه در همین وضعیت باقی بمانید.

۳. دوباره دست را عوض کنید تا یک دور کامل حرکت را انجام داده باشید.

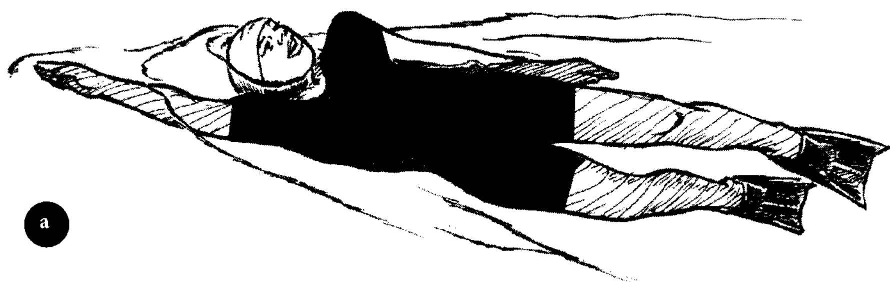
۴. حرکت را تکرار کنید. هنگامی که به پرچم‌ها می‌رسید دست باید صاف در بالای سر باشد تا وقتی به دیوار استخر می‌رسید سر با دیوار برخورد نکند.

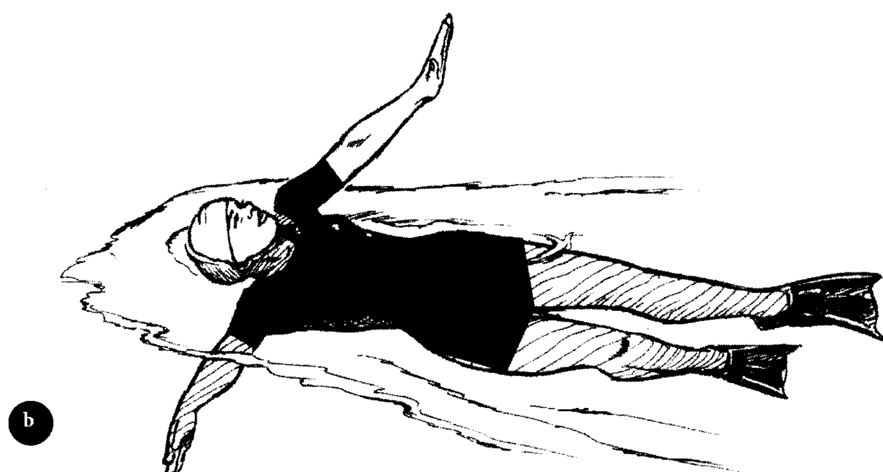
توضیحات

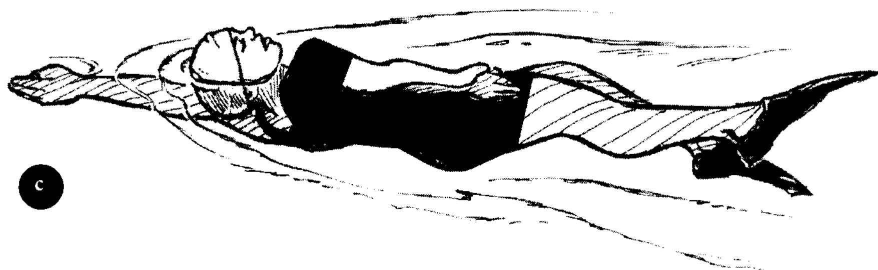
* بدن را از طرفی به طرف دیگر بچرخانید.
* تمرین را به نرمی و آرام انجام دهید.
* حرکت پا را سریع و قوی انجام دهید.

نکته

دست‌ها را به‌طور هم‌زمان عوض کنید. شانه‌ها را به سمت عقب و جلو حرکت دهید. در ابتدا شانه‌ها و سپس دست‌ها را بچرخانید.


a


b


c

شنای کرال پشت با حرکت متوالی یک دست

هدف

کنترل حرکت و چرخش بدن با تمرکز بر یک دست. این چهارمین تمرین مهم از سری تمرین‌های مهارت در شنای کرال پشت می‌باشد.

روش کار

این تمرین کاملاً همانند تمرین شماره ۴۸ انجام می‌شود با این تفاوت که بین هر حرکت توقفی وجود ندارد.

۱. کفش غواصی بپوشید. به پهلو سُر بخورید و شروع به پا زدن کنید (a). تنها از دستی که بالای سر در آب و صاف قرار گرفته است استفاده کنید و دست دیگر را در کنار بدن قرار دهید.

۲. حرکت کشش و بازگشت دست را به صورت متوالی انجام دهید (b و d). بر روی چرخش درست شانه و بدن تمرکز کنید و سر را ثابت نگه‌دارید.

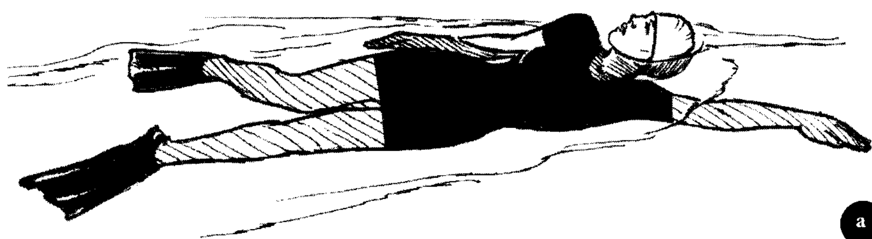
۳. هنگامی که پرچم‌ها را مشاهده کردید یک دست را بالای سر قرار دهید تا به سرتان ضربه وارد نشود.

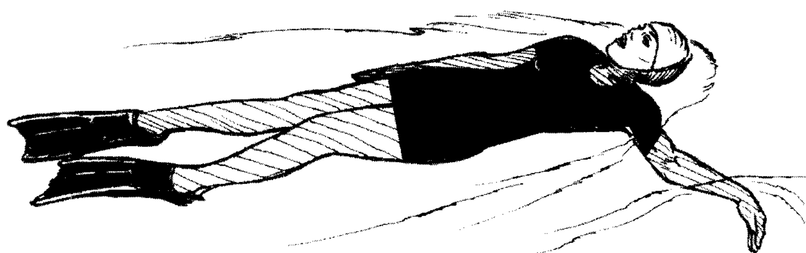
توضیحات

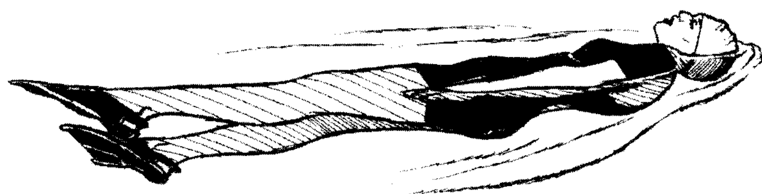
* چرخش بدن را از سمتی به سمت دیگر انجام دهید.
* حرکت را به آرامی انجام دهید. در هیچ‌یک از مراحل حرکت توقف نکنید.
* حرکت پا را سریع و قوی انجام دهید.

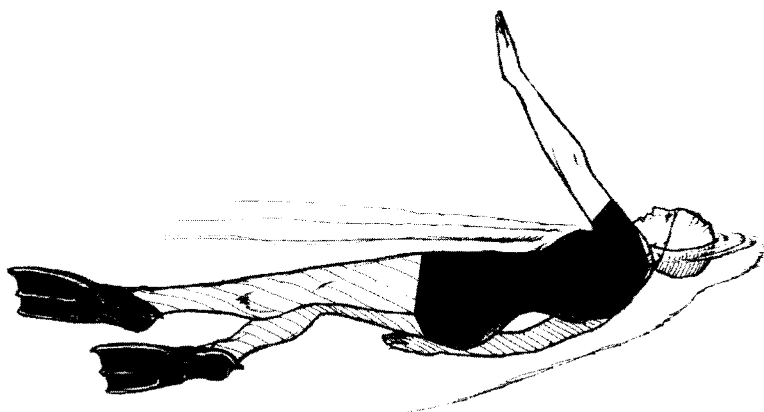
نکته

به شانه‌ها نگاه کنید و در هر دور حرکت، هر کدام را همانند زاویه قایق بادبانی بچرخانید.


a


b


c


d

شنای کرال پشت با حرکت متوالی دو دست

هدف

تأکید بر کنترل حرکت و چرخش بدن در هماهنگی با استفاده از دو دست.

روش کار

این تمرین کاملاً مانند تمرین شماره ۴۸ است با این تفاوت که از هر دو دست به‌طور هم‌زمان استفاده می‌کنیم.

۱. به پهلو سُر بخورید و شروع به پا زدن کنید. کفش‌های غواصی را نیز بپوشید.

۲. حرکت را نرم و به صورت متوالی انجام دهید. دست‌ها را هم‌زمان عوض کنید(a).

۳. حرکت شانه‌ها مقدم بر حرکت دست‌ها می‌باشد. هنگامی که می‌خواهید دست را از آب بیرون بیاورید شانه را در حالت زاویه قایق بادبانی درآورید. در حین انجام حرکات به هیچ عنوان توقف نکنید.

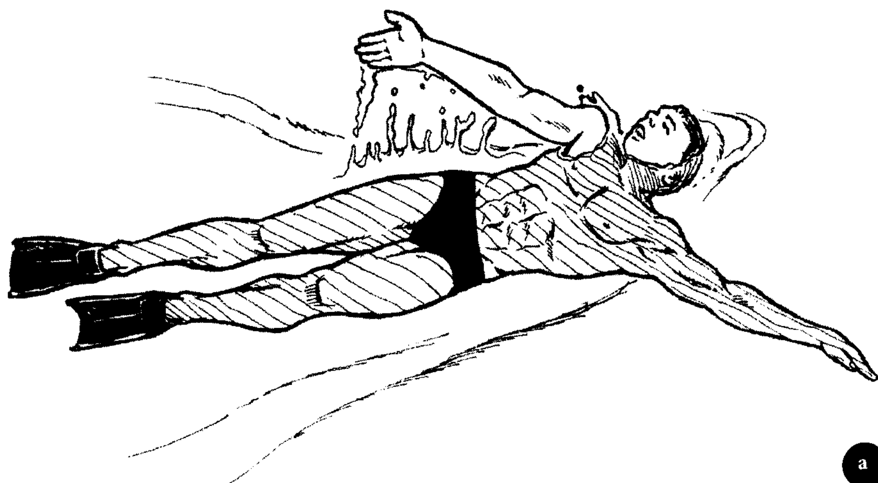
۴. حرکت را تکرار کنید. هنگامی که از پرچم‌ها عبور می‌کنید یکی از دست‌ها باید در آب، صاف و کشیده در بالای سرتان قرار داشته باشد تا در هنگام رسیدن به انتهای استخر، سر با دیوار برخورد نکند (b).

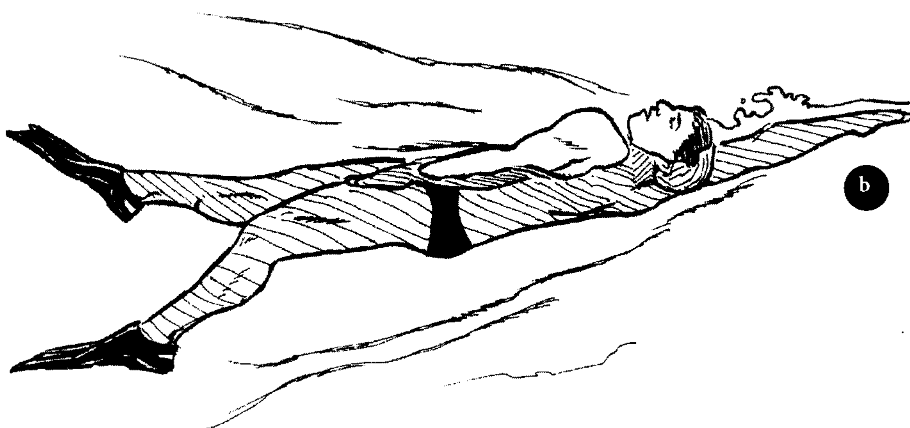
توضیحات

* بدن را از سمتی به سمت دیگر بچرخانید.
* حرکت را به نرمی انجام داده و در حین آن توقف نکنید.
* حرکت پا را سریع و با قدرت انجام دهید.

نکته

شانه‌های خود را نگاه کنید و هر کدام را به خارج بچرخانید و در زاویه قایق بادبانی قرار دهید. حرکت الاکلنگ را به خاطر بیاورید.


a


b

حرکت نهایی شنای کرال پشت

هدف

تمرین شنای کرال پشت با تمرکز بر وضعیت صحیح دست‌ها در هنگام ورود به آب. در این زمان شما دارای چرخش درست و کامل در شانه‌ها و بدن می‌باشید و می‌توانید شنای کرال پشت را کاملاً صحیح[1] انجام دهید.

روش کار

۱. اگر فضای اطراف بدن را در آب همانند یک ساعت درنظر بگیریم، برای اکثر شناگران در هنگام وارد کردن دست در آب این احساس پدید می‌آید که دست‌ها را در ساعت ۱۰ و ۲ وارد آب می‌کنند. در صورتی که حرکت به درستی انجام شود انجام این کار بسیار آسان خواهد بود.

۲. آرام و کنترل شده شنا کنید (a و b) و بر روی فرود دو دست خود در آب تمرکز کنید که در ساعت‌های ۱۰ و ۲ قرار بگیرند. ممکن است مشاهده کنید که حرکت کمی سریع‌تر نیز انجام می‌شود. هیچ اشکالی ندارد؛ شما تنها باید بر روی چرخش صحیح شانه‌ها، ثبات وضعیت بدن و حرکت پای قوی تمرکز کنید.

۳. از مربی یا حریف تمرینی خود بخواهید که بیرون از استخر و در انتهای مسیر حرکت شما بایستد و مکان فرود دست‌ها را بررسی نماید که در امتداد شانه‌ها باشد. دقت کنید که دست‌ها را این طرف‌تر یا آن‌طرف‌تر از امتداد شانه‌ها قرار ندهید. اشتباه عمده شناگران معمولاً این است که دست را در امتداد سرشان وارد آب می‌کنند. مکان فرود دست را در صورت نیاز اصلاح کنید.

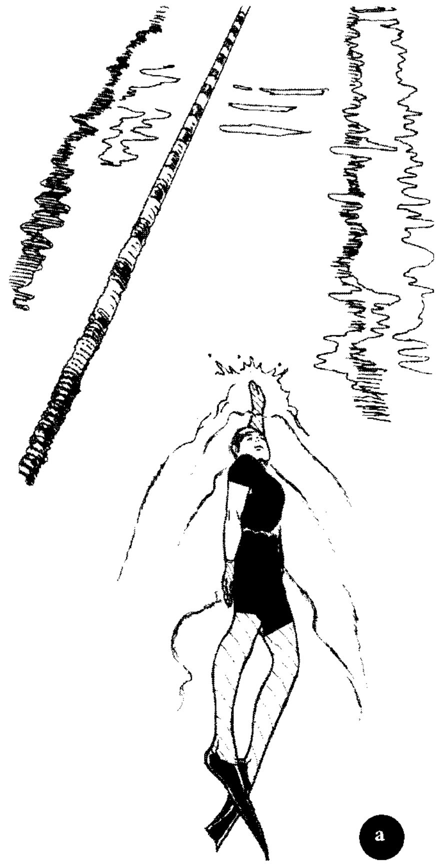
توضیحات

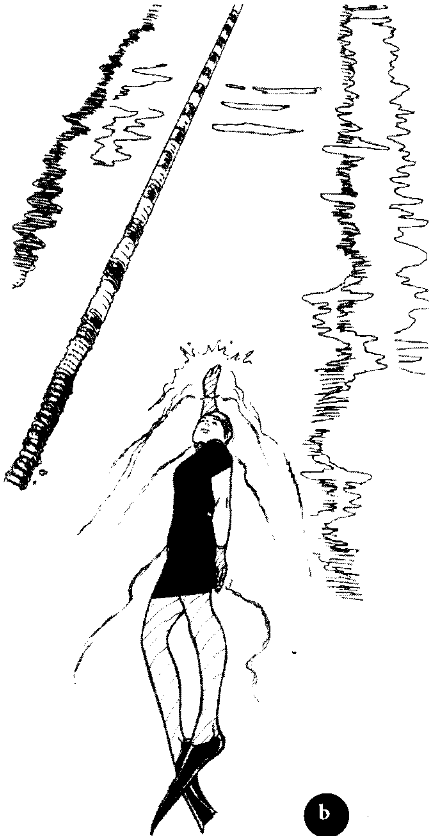
* دقت کنید که دست‌ها در ساعت ۱۰ و ساعت ۲ در آب فرود بیایند.

* نکات مهم در مورد شنای کرال پشت را فراموش نکنید: ثبات بدن، حرکت پای سریع و قوی و چرخش صحیح شانه.

نکته

شنا کردن نزدیک طناب راه دیگری برای بررسی مکان فرود دست در آب می‌باشد. دست باید دقیقاً در کنار طناب در آب فرود بیاید. همچنین هنگام شنا ـ مجاور طناب ـ سعی کنید تا برای چند لحظه چشمان خود را ببندید تا بتوانید حرکت را کاملاً احساس کنید.


a


b

قسمت پنجم

کرال سینه

کرال سینه سریع‌ترین شنا می‌باشد. هرچند در مسابقات شناگران به منظور کاهش زمان و سرعت بخشیدن به حرکات خود، آن‌چنان دست‌ها را در هوا سریع حرکت می‌دهند که این مطلب باعث کاهش سرعت آنها می‌شود. به منظور حرکت سریع‌تر می‌بایست تعادلی بین تکنیک صحیح و حرکات قدرتی دست و پاها برقرار شود.

در بهترین شنای کرال سینه

* سر و بدن در بهترین وضعیت قرار می‌گیرند، بدن بالا و بیرون از آب می‌باشد.
* بازگشت حرکات نرم و شل و آرنج‌ها از آب بیرون می‌باشد و دست‌ها در کنار بدن حرکت می‌کنند.
* سر از کنترل بسیار بالایی برخوردار است.
* شخص به راحتی تنفس می‌کند.
* چرخش صحیح لگن، بالاتنه و شانه‌ها به‌وجود می‌آید.
* حرکت پا بدون اشکال انجام می‌شود.
* شناگر خود را با قدرت و توان بسیار بالا به سمت جلو می‌کشد.

تمرین‌های این قسمت به شناگران کمک می‌کند تا از ویژگی‌های بهترین شناگران به منظور ارتقای سطح شنای خود بهره‌برداری کنند.

پای کرال سینه در وضعیت خطی و بدون تنفس

هدف

تمرین پای کرال سینه با تمام سرعت و حفظ وضعیت صحیح بدن

روش کار

۱. کفش غواصی بپوشید و حرکت را از کنار دیوار آغاز کنید.

۲. یک نفس عمیق بکشید. به دیوار فشار بیاورید و دست‌ها را در حالت خطی قرار دهید. بینی رو به پایین و دست‌ها، شانه‌ها، لگن و پاشنه‌ها در سطح آب قرار می‌گیرد (a).

۳. چند ثانیه سُر بخورید سپس حرکت پا را سریع و یکنواخت انجام دهید (b). انگشتان پا تمام مدت باید داخل آب باشد. پاشنه پاها تنها کمی از آب بیرون بیاید و لگن کاملاً در سطح آب قرار بگیرد.

۴. سر را پایین‌تر از دست‌ها قرار دهید و هوا را به آرامی از بینی خارج و نیمی از عرض استخر را طی کنید سپس بایستید و دوباره تکرار کنید.

توضیحات

* دست‌ها را در حالت خطی قرار دهید.

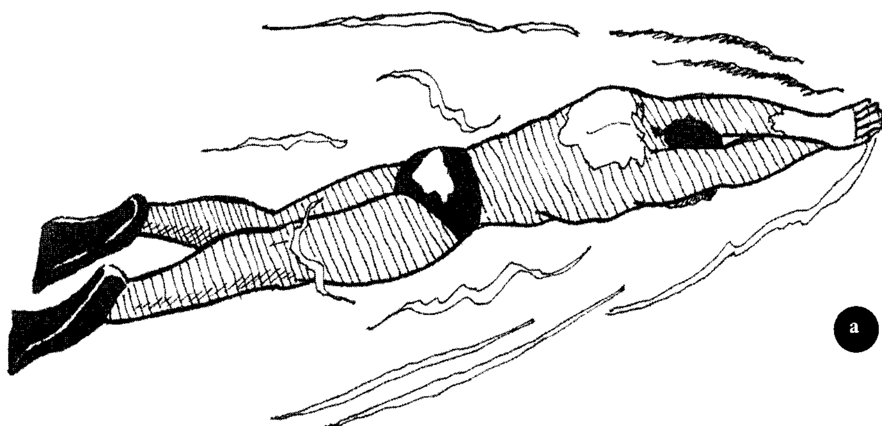
* به آب ضربه بزنید نه به هوا. به عبارت دیگر پا را از سطح آب بالاتر نیاورید. ممکن است که چلپ چلوپ کردن بسیار جالب و مؤثر به نظر بیاید اما عملاً هیچ خاصیتی ندارد.

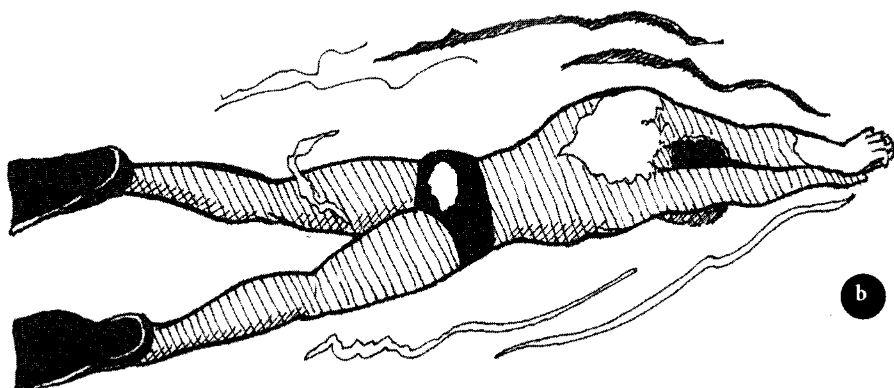
* لگن را بالا نگه‌دارید.

نکته

* سر را در وضعیتی قرار دهید که تنها کمی سطح آب را بشکنند یا به عبارت دیگر اندکی پایین‌تر از سطح آب باشد. این باعث می‌شود تا برای تمرین‌های کرال سینه آماده‌تر شوید.

* این تمرین را با لوله مخصوص تنفس در زیر آب نیز انجام دهید.


a


b

پای کرال سینه به همراه یک دست صاف و کشیده

هدف

این یک تمرین حد متوسط برای پیشرفت در حرکت پای کرال است در شرایطی که بدن به سمت پهلو روی آب شناور است.

روش کار

۱. کفش‌های غواصی بپوشید. به دیوار فشار بیاورید و به جلو سُر بخورید و تنها یک دست را به حالت خطی قرار دهید (a).

۲. کف دستی که به صورت صاف قرار گرفته است باید رو به پایین باشد. آرنج صاف و دست به سمت جلو و در امتداد شانه قرار بگیرد، به سر نزدیک باشد اما به آن نچسبد.

۳. دست دیگر در کنار بدن قرار بگیرد.

۴. پا بزنید و در امتداد سطح آب حرکت کنید (b). شانه‌ها و لگن را بالا نگه‌دارید.

۵. سر باید ثابت باشد.

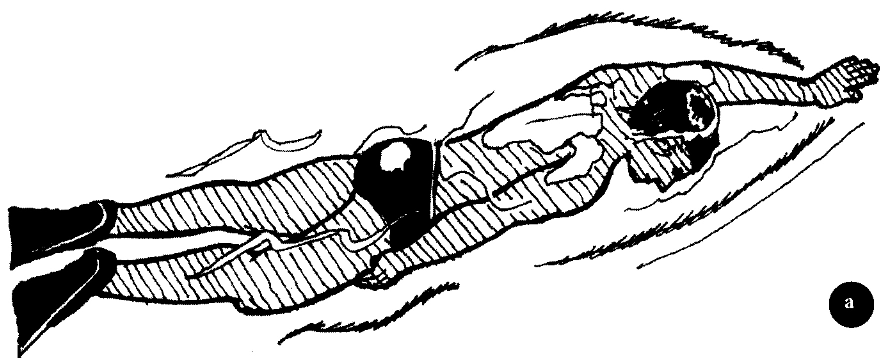
۶. در حین حرکت به آرامی هوا را از بینی خارج کنید. تا نیمه عرض استخر بروید سپس توقف و دوباره تمرین را تکرار کنید.

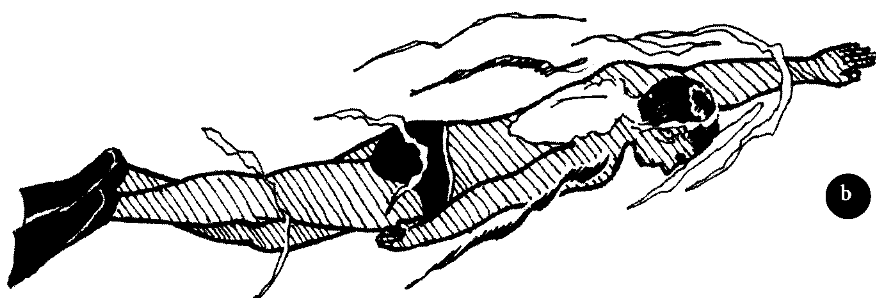
توضیحات

* سر باید ثابت باشد و گوش‌ها کاملاً پایین تر از سطح آب قرار بگیرند.
* شانه‌ها باید ثابت باشند.
* دست باید صاف و کشیده و کف دست رو به پایین باشد.

نکته

این حرکت را با یک لوله مخصوص غواصی انجام دهید.


a


b

پای کرال از پهلو

هدف

تمرین مرحله قایق بادبانی در شنای کرال سینه به همراه توانایی کنترل بدن و وضعیت صحیح دست. این مهم‌ترین تمرین از سری تمرین‌های کرال سینه می‌باشد.

روش کار

۱. یادآوری زاویه قایق بادبانی در تمرین ۴۳. در این تمرین بر روی زاویه بدن همانند زاویه قایق بادبانی هنگامی که رو به جلو سُر می‌خورید تمرکز خواهید کرد.

۲. کفش غواصی بپوشید. رو به جلو سُر بخورید. یک دست را باز کنید و شروع به پا زدن کنید (a).

۳. دست باز را در عمق بیشتری از آب فرو ببرید و بدن را در زاویه قایق قرار دهید. در این مرحله، شانه، آرنج و قسمت جانبی لگن طرف مقابل، همگی باید روی سطح آب قرار بگیرند. این زاویه قایق بادبانی است.

۴. دست باز را به شکلی بچرخانید که کف دست رو به پایین باشد و بازو شش تا ده اینچ از سطح آب پایین‌تر باشد (b).

۵. نگاه به سمت کف استخر باشد و تنها قسمت کمی از پشت سر بیرون از آب بیاید.

۶. حرکت پا را یکنواخت انجام دهید، نیمی از عرض استخر را بدون نفس کشیدن طی کنید. بایستید و سپس تکرار کنید.

توضیحات

* سر را صاف و ثابت نگه‌دارید.
* شانه، آرنج و قسمت جانبی لگن یک طرف بدن باید روی سطح آب باشند.
* مچ دستی که باز است را صاف نگه‌دارید.

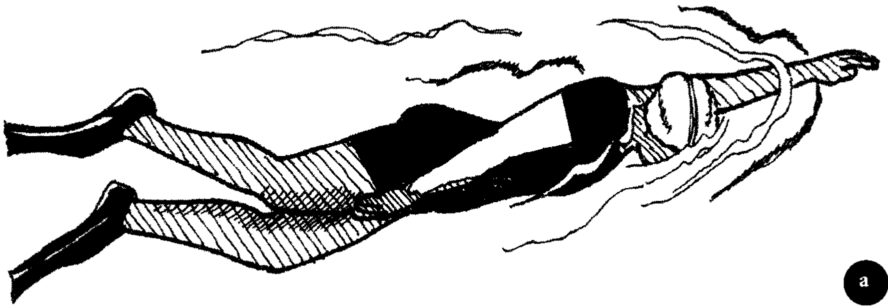
نکته

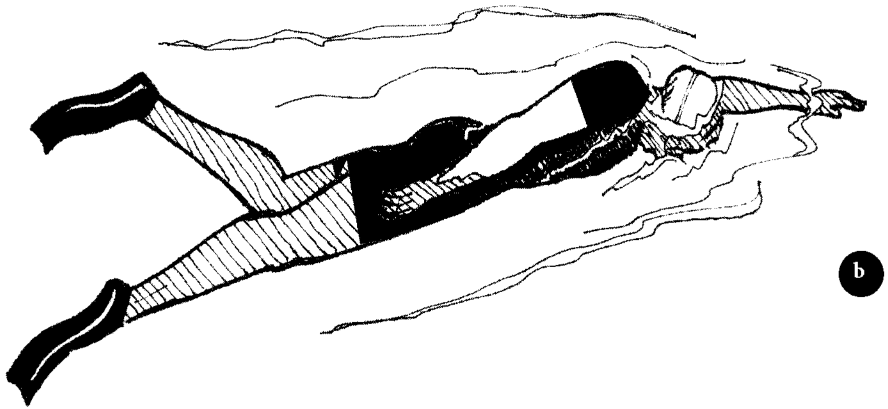
* در حالت پیشرفته این تمرین، از یک وسیله مخصوص دست در کرال سینه برای دست باز خود استفاده کنید.

* کاملاً در امتداد خط مشکی کف استخر حرکت کنید و دقت کنید تا دست باز شما از مسیر خط خارج نشود.

* تمرین را با چشمان بسته نیز انجام دهید و ببینید آیا بازهم می‌توانید در یک خط صاف حرکت کنید.

* این تمرین را با لوله مخصوص غواصی نیز انجام دهید.


a


b

نفس‌گیری در شنای کرال سینه به همراه حرکت پا

هدف

تمرین نفس‌گیری و همچنین کنترل وضعیت سر و بدن. این یکی از تمرین‌های مهم و از سری تمرین‌های کرال سینه می‌باشد.

روش کار

۱. کفش غواصی بپوشید. به دیوار فشار بیاورید و همانند تمرین شماره ۵۶ سُر بخورید. در این تمرین وضعیت بدن را همانند زاویه قایق بادبانی حفظ کنید.

۲. به کف استخر نگاه و شروع به پا زدن کنید و قسمت پشت سر فقط کمی از آب بیرون بیاید(a).

۳. سر را به سمت مخالف دست باز خود بچرخانید و تا جایی ادامه دهید که دهان در سطح آب قرار بگیرد و بتوانید نفس بکشید(b). حال عمل دم را انجام دهید.

۴. دوباره سر را به سمت پایین چرخانده و به کف استخر نگاه کنید. به محض ورود صورت در آب باید هوا را خارج کنید.

۵. تمرین را تکرار کنید.

توضیحات

* هنگامی که صورت در آب است به پایین نگاه کنید.

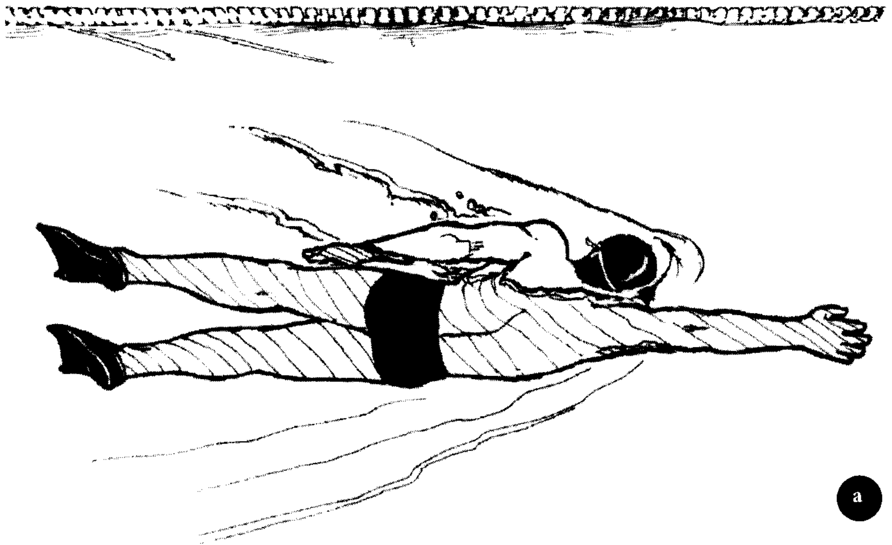
* به منظور نفس‌گیری، گردن را بچرخانید. فرق سر را در یک نقطه نگه‌دارید، سر را بچرخانید، آن را بلند نکنید.

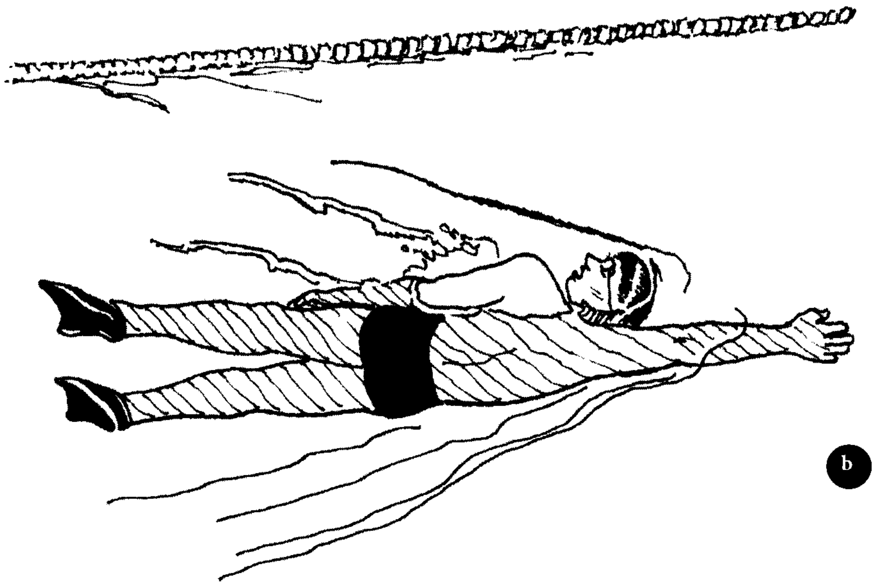
* بدن را در زاویه قایق نگه‌دارید. شانه، آرنج و لگن در تمام مدت باید روی آب باشند.

نکته

* عمل نفس‌گیری را از دو طرف انجام دهید تا بتوانید به راحتی از هر دو طرف نفس بکشید.

* از یک جسم شناور مخصوص شنای کرال سینه در دست باز خود استفاده کنید تا در هنگام نفس‌گیری خود را روی سطح آب احساس کنید.


a


b

حرکت بستن یک زیپ

هدف

تمرین حرکت صحیح دست. این تمرین برای شناگرانی که مشکلات مزمن شانه دارند بسیار مفید است و کمک می‌کند که بتوانند حرکت را کامل و بدون مشکل انجام دهند. اکثر دردهای شانه به دلیل اعمال نیروی غلط اتفاق می‌افتد و نه به دلیل بی‌اثر بودن قرص‌های مسکن!

روش کار

۱. کفش غواصی بپوشید. تخته شنایی را در دست بگیرید و سُر بخورید. از پهلو در آب قرار بگیرید. سر را در وضعیت نفس‌گیری قرار دهید و شروع به پا زدن کنید.

۲. دست دیگر در کنار بدن قرار می‌گیرد به شکلی که پشت دست رو به ران باشد(a). سپس یک زیپ فرضی را توسط انگشت شست و اشاره در دست بگیرید و در امتداد بدن آن را بالا بکشید تا به منطقه زیر بغل برسید(b). در حین حرکت مچ را خم کنید.

۳. ناخن انگشت شست در کنار بدن باقی می‌ماند و به قسمت میانی بدن اشاره می‌کند. کف دست باید رو به بالا باشد. هنگامی که دست را از آب خارج می‌کنید مچ دست باید شل و آرنج مستقیماً رو به بالا باشد.

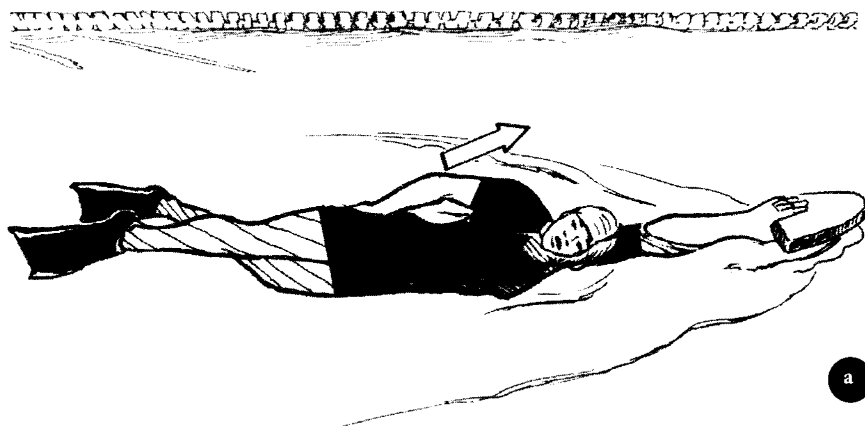
۴. هنگامی که حرکت کامل انجام شد دست را به آرامی و به همان طریق به وضعیت اولیه برگردانید. حرکت را تکرار کنید و تمرین را با هر دو دست انجام دهید.

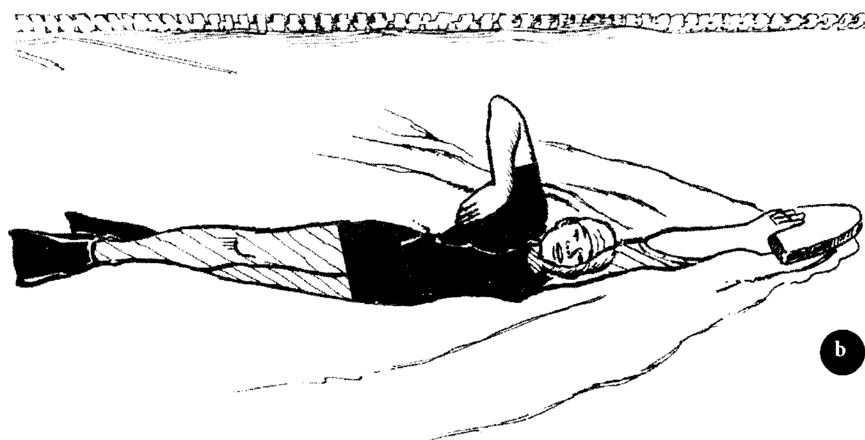
توضیحات

* بدن را در زاویه قایق بادبانی و سر را نیز در وضعیت نفس‌گیری قرار دهید.
* حرکت را به آرامی و با کنترل انجام دهید.
* در هنگام بالا آوردن دست، آرنج باید به سمت بالا باشد.

نکته

این تمرین را در مقابل طناب یا یک دیوار بلند انجام دهید. دست را نزدیک بدن نگه‌دارید. این کار باعث می‌شود تا حرکت دست را درست انجام دهید.


a


b

کرال سینه کنترل شده با یک دست

هدف

تمرین حرکت درست یک دست در کرال سینه. این یکی از تمرین‌های مهم از سری تمرین‌های کرال سینه است.

روش کار

۱. کفش غواصی بپوشید. در یک دست تخته شنا و دست دیگر را زیر تخته قرار دهید به شکلی که پشت انگشتان دست به تخته برخورد کند. نگاه به کف استخر و پشت سر فقط کمی از آب بیرون باشد. پشت و لگن صاف و در سطح آب قرار بگیرند. شروع به پا زدن کنید و هوا را به آرامی خارج کنید. سه ثانیه در همین وضعیت باقی بمانید(a).

۲. سپس دست را به سمت پایین کشیده و بدن را به زاویه قایق بچرخانید(b). هنگامی که دست از زیر شانه عبور می‌کند، سر نیز به منظور نفس‌گیری می‌چرخد.

۳. کشش را کامل کنید و در وضعیت کشیده قرار بگیرید، همان وضعیت تمرین ۵۶ پای کرال از پهلو در پایان کشش، کف دست باید رو به بالا باشد(c). سه ثانیه دیگر در این وضعیت باقی بمانید.

۴. حرکت زیپ را آغاز کرده و آرنج را بالا بیاورید. هنگامی که دست به قسمت میانی پشت بدن رسید، سر را به وضعیت اولیه خود برگردانید(d). (در بازگشت، دست نباید از مقابل صورت عبور کند).

۵. هنگامی که دست به شانه رسید، آن را به سمت جلو بچرخانید تا اینکه دقیقاً در مقابل تخته وارد آب شود(e). سپس دست را به زیر تخته سُر دهید تا یک دور حرکت را کامل کرده باشید(f). با هر دو دست تمرین را تکرار کنید.

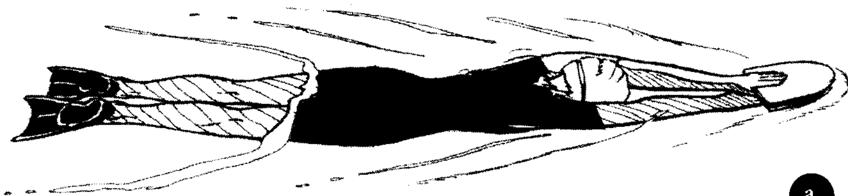
۶. در هنگام انجام تمرین، این ترتیب را با خود تکرار کنید: ۱، ۲، ۳، حرکت دست، نفس، کشش، ۴، ۵، ۶، آرنج ، سر، دست.

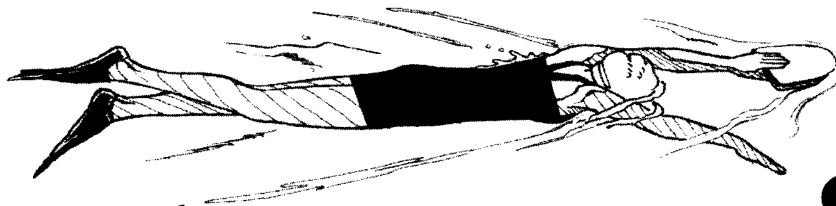
توضیحات

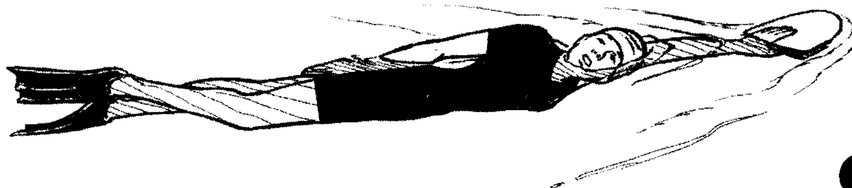
* سر را پایین و لگن را بالا نگه‌دارید.
* حرکت پا را یکنواخت انجام دهید.
* روی هر مرحله از حرکت تمرکز کنید.

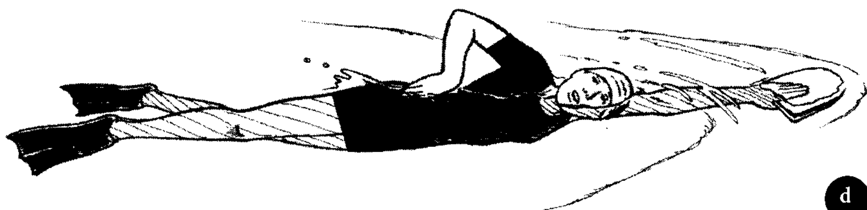
نکته

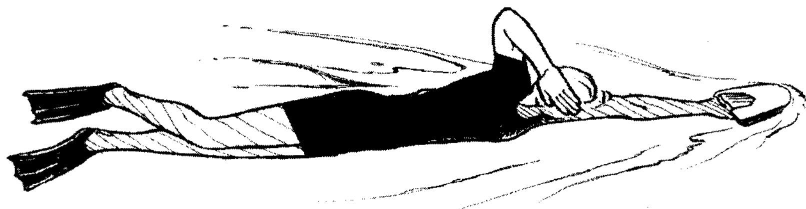
در حالت پیشرفته‌تر، این تمرین را در کنار یک طناب انجام دهید. از قسمت فوقانی طناب به عنوان یک راهنما برای برگشت دست خود استفاده کنید. اجازه دهید تا ناخن انگشت اول و وسط به آرامی در سرتاسر طناب سُر بخورد گویی در حال نواختن پیانو می‌باشید.

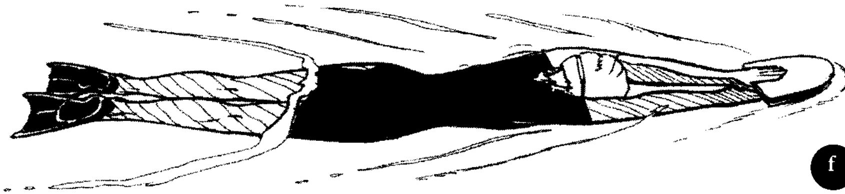

a


b


c


d


e


f

کرال سینه کنترل شده بدون نفس گیری

هدف

بهبود هماهنگی حرکت دو دست به همراه زمان‌بندی مناسب. این تمرین به شما امکان می‌دهد تا امتداد و کشش کامل را در این شنا احساس کنید. تمرین بعدی از سری تمرین‌های کرال سینه می‌باشد.

روش کار

۱. کفش غواصی بپوشید. مانند تمرین ۵۶ شروع به پا زدن کنید، در حالی که دست چپ صاف و دست راست در کنار بدنتان قرار دارد(a). شانه دست راست باید در سطح آب و چشم‌ها رو به پایین باشد نفس را نگه‌دارید. در همین وضعیت به مدت سه ثانیه پا بزنید.

۲. حال دست‌ها را عوض کنید بدین شکل که دست چپ حرکت کشش و دست راست حرکت برگشت را انجام می‌دهد و به وضعیت توصیف شده در تمرین ۵۶ بازگردید در حالی که دست راست بالا و دست چپ زیر آب می‌باشد(b و c). در این حالت سه ثانیه پا بزنید.

۳. حرکت را تکرار کنید.

۴. سعی کنید تا عرض استخر را بدون نفس‌گیری طی کنید و از این روند پیروی کنید. ۱، ۲، تعویض دست، ۱، ۲، تعویض دست.

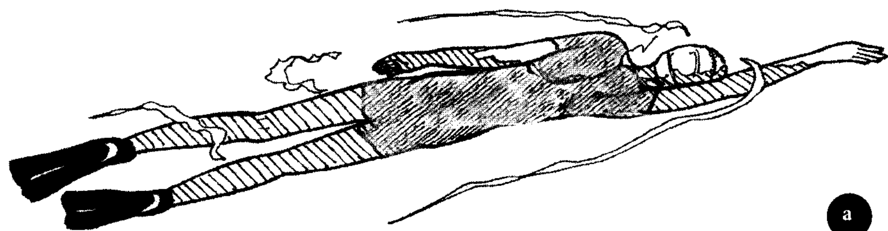
توضیحات

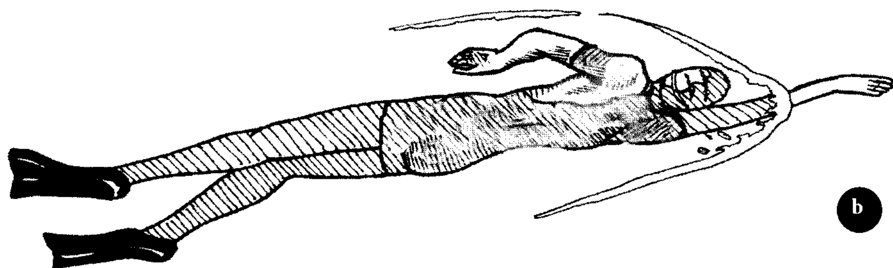
* چشم‌ها رو به پایین و لگن بالا باشد.
* بدن را از سمتی به سمت دیگر در زاویه قایق بادبانی قرار دهید.
* حرکت را آرام و نرم انجام دهید.
* حرکت پا را سریع و با قدرت انجام دهید.

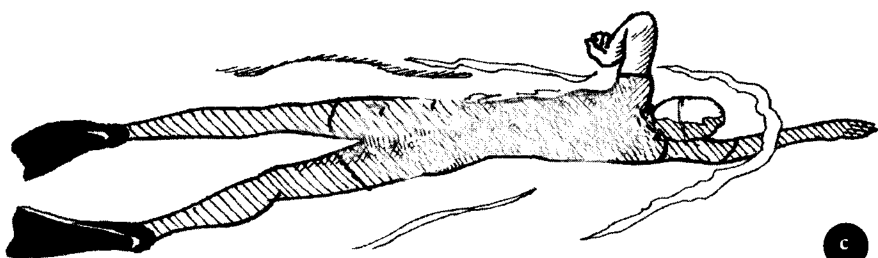
نکته

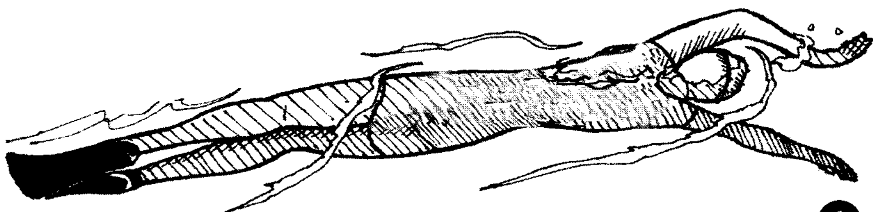
* در حالت پیشرفته، این تمرین را با یک لوله مخصوص غواصی انجام دهید. این لوله بسیار خوب عمل می‌کند. شما بدون آنکه مجبور باشید به منظور نفس‌گیری سر را بچرخانید می‌توانید به راحتی کنترل حرکت را تمرین کنید.

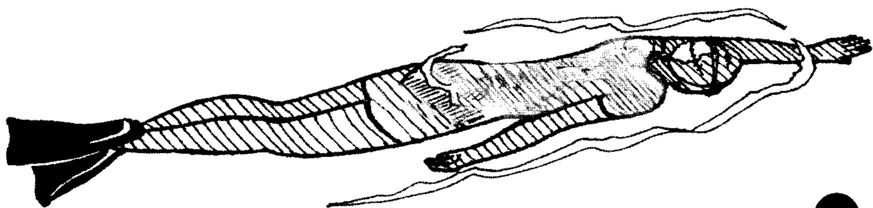
* همچنین در آب می‌توانید از وسیله شناور مخصوص دست‌ها نیز استفاده کنید.


a


b


c


d


e

شنای کرال به‌صورت ممتد

هدف

تمرین نفس‌گیری همراه با زمان‌بندی صحیح. این تمرین به شناگر این امکان را می‌دهد که کشش کامل را همراه با نفس‌گیری در این شنا درک کند. این تمرینی دیگر از سری تمرین‌های کرال سینه می‌باشد.

روش کار

۱. کفش غواصی بپوشید. همانند تمرین ۵۶ آغاز کنید، دست چپ باز و دست راست را کنار بدن قرار دهید در این حالت شانه دست راست باید روی سطح آب باشد. سر را چرخانده و در وضعیت نفس‌گیری قرار دهید و سه ثانیه در همین وضعیت پا بزنید.

۲. در این فاصله سر را درون آب ببرید تا اینکه دوباره آن را از طرف دیگر به منظور نفس‌گیری بیرون بیاورید، دست‌ها را عوض کنید به این شکل که دست چپ را زیر آب بکشید و دست راست را به مکان اولیه خود برگردانید تا جایی که در وضعیت پای کرال از پهلو قرار بگیرید و دست راست بالای آب و دست چپ زیر آب باشد(a و c). در این حالت به مدت سه ثانیه پا بزنید.

۳. حرکت تعویض دست و چرخش سر را تکرار کنید(d و f). در اینجا یک دور حرکت کامل شده است. این دور را بارها تکرار کنید.

۴. این الگو را تکرار کنید: ۱، ۲، تعویض ، نفس، ۱، ۲، تعویض، نفس.

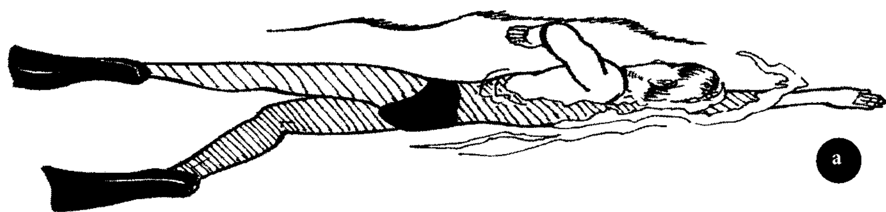
توضیحات

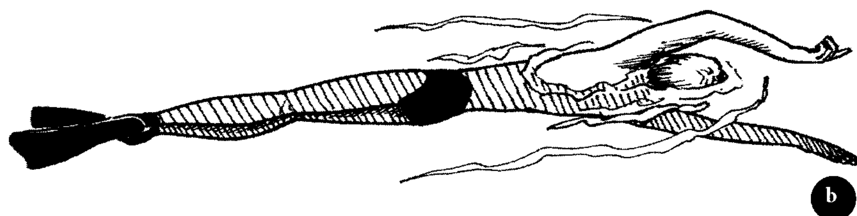
* زاویه قایق را از سمتی به سمت دیگر بدن تغییر دهید.
* حرکت را آرام و نرم انجام دهید.
* سر را آرام بچرخانید و قسمت فوقانی سر را درون آب نگه‌دارید.
* حرکت پا را سریع و قوی انجام دهید.

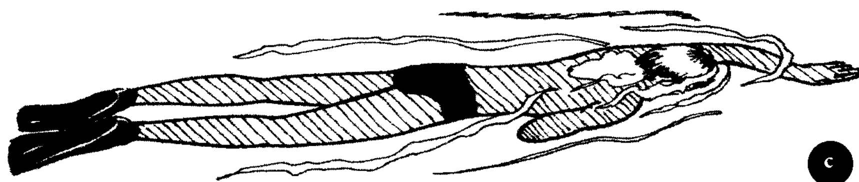
نکته

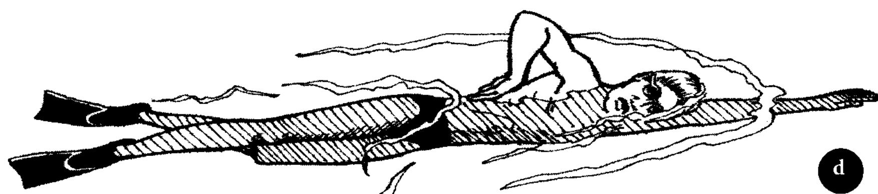
* در حالت پیشرفته‌تر، تمرین را به مدت چند ثانیه با چشمان بسته انجام دهید و سعی کنید تا مسیر را صاف طی کنید.

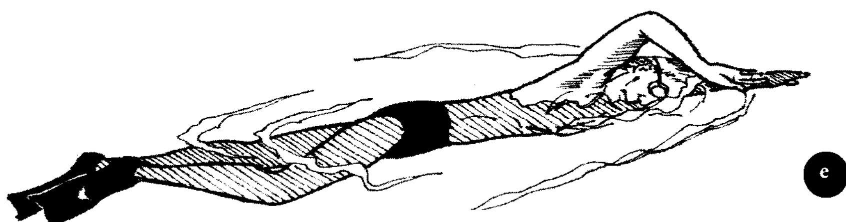
* همچنین می‌توانید این تمرین را با جسم شناور مخصوص دست‌ها نیز انجام دهید.

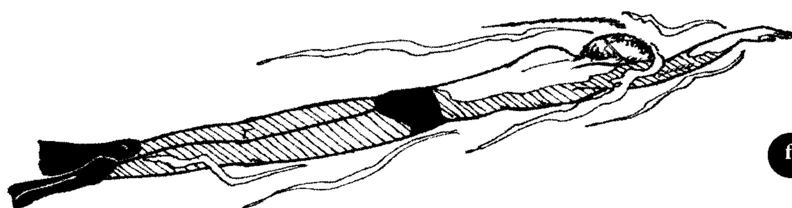

a


b


c


d


e


f

کرال سینه کنترل شده با دو دست

هدف

تمرین هماهنگی دو دست همراه با زمان‌بندی. این تمرین باعث می‌شود تا کشش کامل شنای کرال سینه را همراه با تنفس یک طرفه احساس کنید. این یکی دیگر از تمرین‌های کرال سینه می‌باشد.

روش کار

۱. کفش غواصی بپوشید. در وضعیت بدنی همانند تمرین ۵۶ قرار بگیرید. دست چپ صاف و دست راست در کنار بدن باشد(a). شانه دست راست باید روی آب قرار بگیرد. چشم‌ها رو به کف استخر باشد و هوا را با حباب‌های کوچک از بینی خارج کنید. سه ثانیه در همین وضعیت پا بزنید.

۲. دست‌ها را به‌طور هم‌زمان عوض کنید به این شکل که با دست چپ آب را به عقب بکشید و دست راست را از آب بیرون بیاورید و آن را به حالت کشیده در آب برده و دست چپ را در کنار بدن قرار دهید(b). در هنگام تعویض دست‌ها، سر را به منظور نفس گیری به سمت چپ بچرخانید(c). در این وضعیت سه ثانیه پا بزنید.

۳. دست‌ها را عوض کنید(d) و سر را بچرخانید تا دوباره چشم‌ها رو به پایین قرار بگیرد. در این زمان یک دور حرکت کامل شده است. دور کامل حرکت را تکرار کرده و تا پایان طول استخر ادامه دهید.

۴. در هنگام برگشت، نفس گیری را از سمت دیگر انجام دهید. سعی کنید در هر دو طرف به راحتی تنفس کنید.

۵. روند این تمرین بدین شکل است: ۱، ۲، ۳، تعویض، نفس، ۱، ۲، ۳، تعویض.

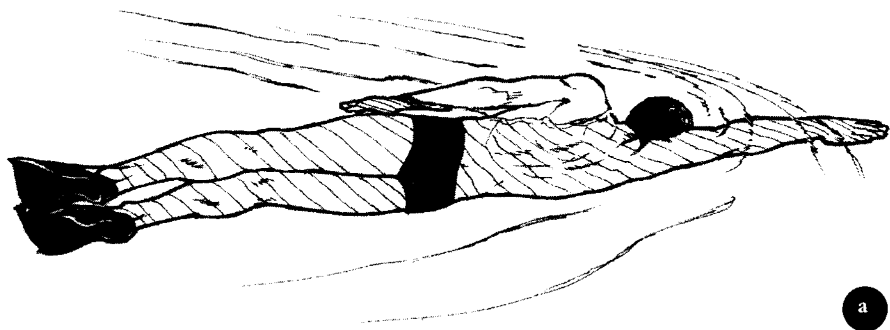
توضیحات

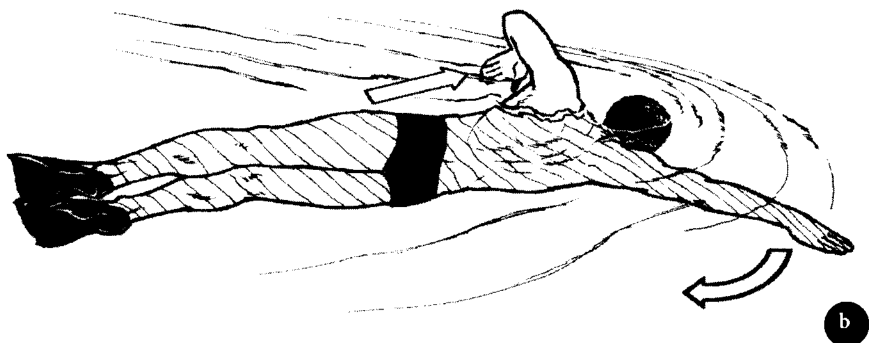
* فرق سر باید درون آب باشد، به منظور نفس گیری سر را بچرخانید.
* از سمتی به سمت دیگر بدن در زاویه قایق قرار بگیرید.
* حرکت را آرام و نرم انجام دهید.
* حرکت پا باید سریع و قوی باشد.

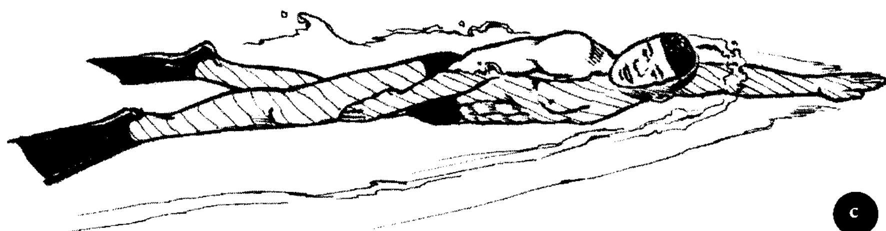
نکته

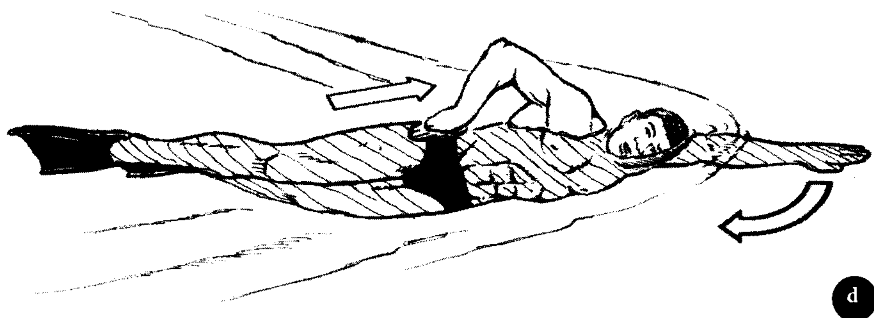
* از پد مخصوص دست‌ها استفاده کنید. این پدها منحصراً به منظور بهبود تکنیک‌های کرال سینه طراحی شده‌اند و به شما احساس بسیار درستی از چگونگی حرکت دست در آب و خارج از آن می‌دهند.

* چند دور حرکت را با چشمان بسته انجام دهید و سعی کنید در یک خط صاف حرکت کنید.


a


b


c


d

کرال سینه کنترل شده و نفس گیری متناوب

هدف

تمرین نفس گیری متناوب و شنای هماهنگ دو دست. این کاملاً شبیه تمرین قبلی است با این تفاوت که سرعت کمی بیشتر است و نفس گیری پس از سه حرکت دست انجام می شود.

روش کار

۱. کفش غواصی بپوشید. در وضعیت بدنی جانبی قرار بگیرید. دست چپ صاف و دست راست در کنار بدن باشد. شانه دست راست باید در سطح آب باشد(a). چشم‌ها رو به کف استخر باشد و هوا را با حباب از بینی خارج کنید. در این وضعیت به مدت دو ثانیه پا بزنید.

۲. دست‌ها را به‌طور هم‌زمان عوض کنید به این شکل که با دست چپ آب را به عقب بکشید و دست راست را از آب بیرون بیاورید(b و c) و به همین شکل ادامه دهید تا جایی که در طرف مقابل بدن به پهلو قرار بگیرید. دست راست صاف و دست چپ در کنار بدن قرار داشته باشد. در هنگام تعویض دست‌ها، نگاه به سمت پایین باشد و هوا را از بینی خارج کنید. در این وضعیت دو ثانیه پا بزنید(d).

۳. دست‌ها را عوض کنید به این شکل که دست راست را بکشید و دست چپ را بیرون بیاورید و ادامه دهید تا به پهلو و در وضعیت صاف و کشیده قرار گیرید(e). همان‌طور که دست‌ها را عوض می کنید سر را بچرخانید تا از سمت راست نفس بگیرید. در این حال دو ثانیه پا بزنید.

۴. دوباره دست‌ها را عوض کنید و سر را بچرخانید تا دوباره نگاه به سمت پایین باشد. در این زمان یک دور حرکت کامل شده است. این دورها را تا پایان طول استخر مدام تکرار کنید و بعد از هر سه بار حرکت یک بار نفس بگیرید.

۵. در هر دو سمت به راحتی عمل نفس گیری را انجام دهید.

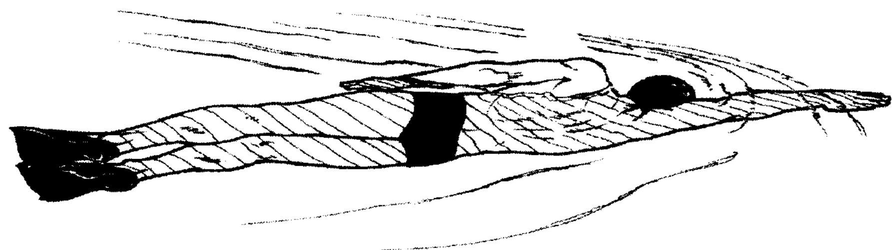
۶. روند این تمرین بدین شکل است: ۱، ۲، تعویض، ۱، ۲، تعویض، ۱، ۲، تعویض و نفس.

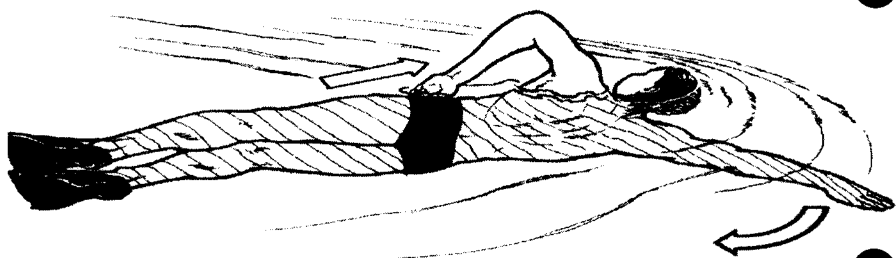
توضیحات

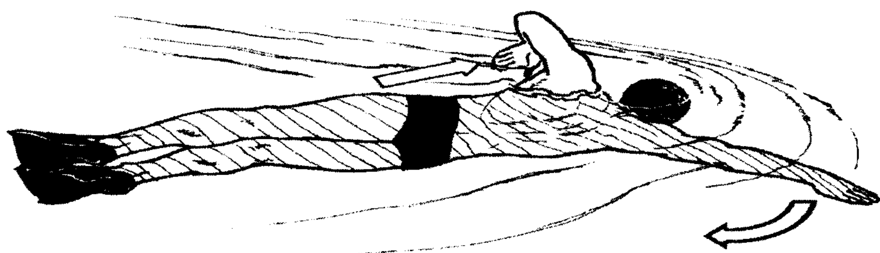
* فرق سر را درون آب نگه‌دارید و به منظور نفس گیری سر را بچرخانید.
* بدن را در زاویه قایق قرار دهید و از سمتی به سمت دیگر بچرخانید.
* تمرین را آرام و نرم انجام دهید.
* حرکت پا را سریع و قوی انجام دهید.

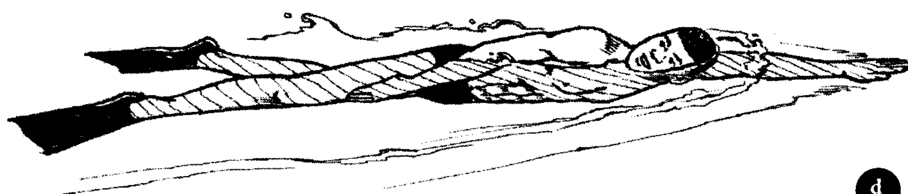
نکته

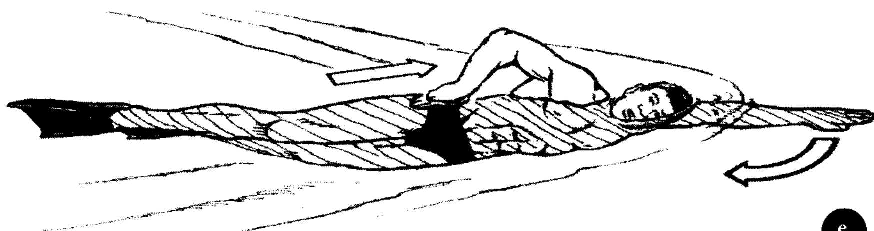
* از پد (FINIS) مخصوص شنای کرال سینه استفاده کنید.
* چند حرکت را با چشمان بسته انجام دهید و سعی کنید در یک خط صاف حرکت کنید.


a


b


c


d


e

کرال سینه با یک دست به‌صورت متداوم

هدف

تمرین حرکت صحیح کرال و یک دست به‌طور هم‌زمان. در این تمرین شما باید حرکت پای قوی و کنترل حرکتیِ بالا داشته باشید. این یک تمرین در سطح بالا می‌باشد.

روش کار

این تمرین بسیار شبیه به تمرین ۵۱ است (کرال پشت با یک دست). به خاطر داشته باشید که شانه‌ها را به عقب و جلو به‌صورت متوالی حرکت دهید و زاویه بدن را در وضعیت قایق قرار دهید و از سمتی به سمت دیگر بچرخید.

۱. کفش غواصی بپوشید. مانند تمرین ۵۶ به پهلو سُر بخورید. یک دست صاف و دست دیگر در کنار بدن باشد(a).

۲. حرکت را به‌طور پیوسته و نرم انجام دهید. دست صاف را بکشید و سپس به حالت اولیه برگردانید(b). بر چرخش بدن و وضعیت صحیح سر تمرکز کنید. هنگامی که دست صاف است کمی مکث کنید و سپس حرکت را ادامه دهید. این مکث را زمانی که دست در کنار بدن قرار می‌گیرد نیز داشته باشید.

۳. در همان سمتی که حرکت دست را انجام می‌دهید، نفس‌گیری کنید(c). شانه مخالف را بچرخانید تا کاملاً سطح آب را بشکند و در زاویه قایق قرار گیرد. لگن را بالا نگه‌دارید.

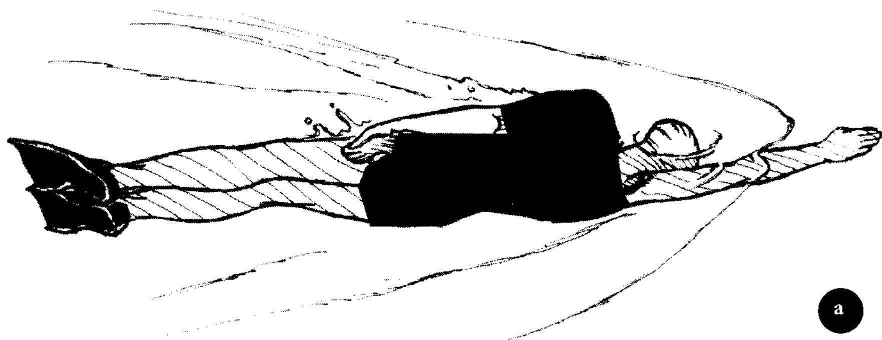
۴. حرکت را با دست دیگر تکرار کنید.

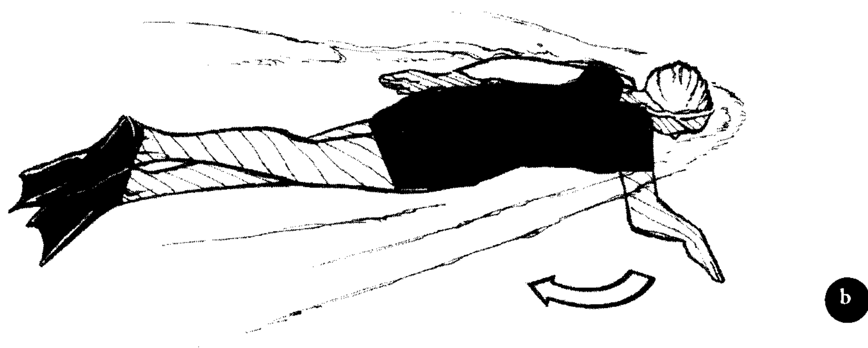
توضیحات

* بدن را از سمتی به سمت دیگر در زاویه قایق بچرخانید.
* در حین چرخش لگن را بالا نگه‌دارید.
* حرکت دست را آرام و نرم انجام دهید.
* در هر حرکت، دست را کاملاً صاف به سمت جلو بکشید و همچنین تا حد امکان آب را به عقب هل دهید. در پایان حرکت و هنگام کشش یک مکث کوچک داشته باشید.
* حرکت پا را سریع و قوی انجام دهید.

نکته

* هنگامی که دست به سمت جلو صاف و کشیده قرار می‌گیرد، شانه و بازوی طرف مقابل از آب بیرون می‌آید.
* این تمرین را با پد (FINIS) مخصوص شنای کرال سینه نیز انجام دهید.


a


b


c

۶۵

کرال سینه پیوسته با هر دو دست

هدف

تمرین کنترل حرکت و چرخش شانه و هماهنگی دو دست. این آخرین تمرین از سری تمرین‌های کرال سینه می‌باشد.

روش کار

این تمرین را همانند تمرین ۶۴ انجام دهید اما هر دو دست را به‌طور هم‌زمان به‌کار گیرید.

۱. کفش غواصی بپوشید. شروع به پا زدن کنید و یک دست را در وضعیت خطی قرار دهید(a).

۲. حرکت را نرم و پیوسته انجام دهید. هر دو دست را به‌طور هم‌زمان عوض کنید(b). در هنگام کشش دست کمی مکث کنید(c). دست را به‌طور کامل کشیده و صاف کنید.

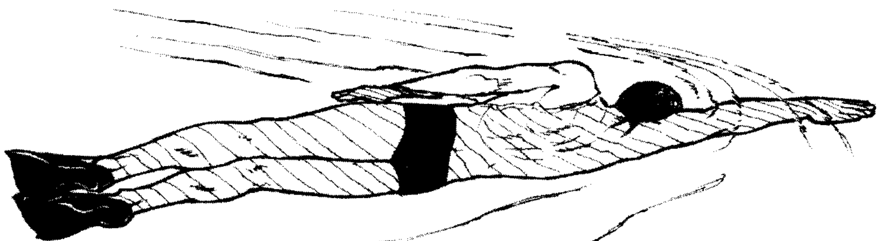
۳. حرکت را تکرار کنید(d). از نفس‌گیری تناوبی استفاده کنید.

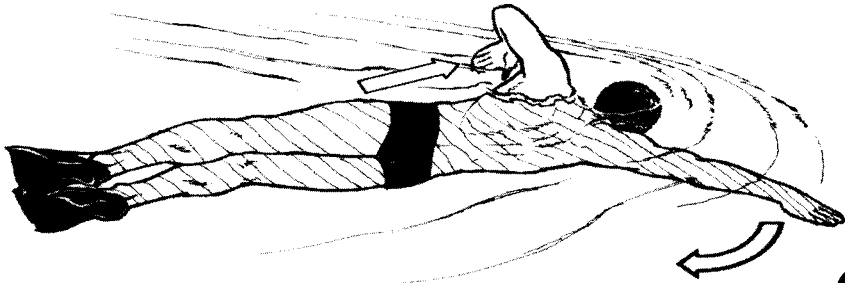
توضیحات

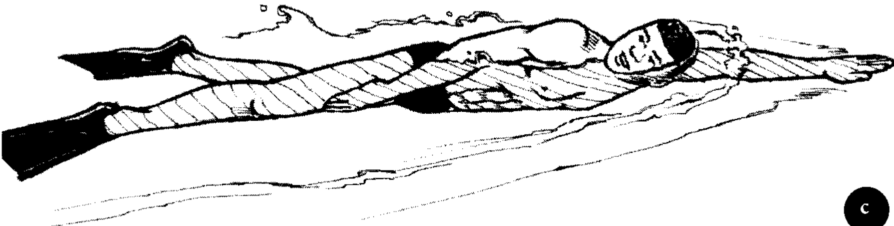
* بدن را در زاویه قایق از سمتی به سمت دیگر بچرخانید.
* در حین چرخش، لگن را بالا نگه‌دارید.
* حرکت را آرام و نرم انجام دهید.
* در هر حرکت دست را کامل باز کنید و تا حد امکان جلو و عقب ببرید. در هنگام کشش و در پایان حرکت کمی مکث کنید.
* حرکت پا را سریع و قوی انجام دهید.

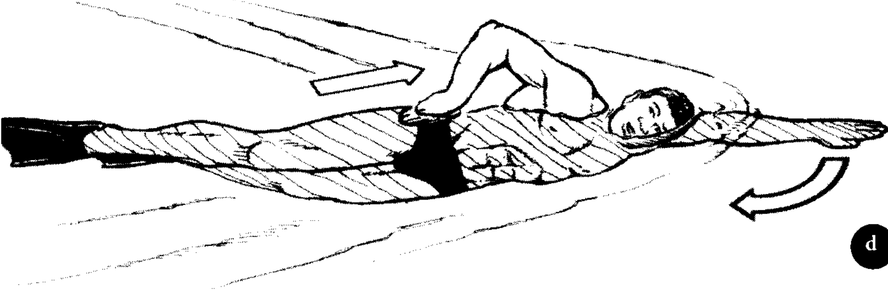
نکته

* از پد مخصوص دست استفاده کنید.
* سعی کنید هنگامی که دست وارد آب می‌شود آب خیلی به حرکت درنیاید و حباب هوای زیادی از مقابل صورتتان عبور نکند. هرچه تعداد حباب‌ها کمتر باشد بهتر است.
* نفس‌گیری را به‌صورت متناوب انجام دهید.


a


b


c


d

قسمت ششم

شنای قورباغه

به جرأت می‌توان گفت که شنای قورباغه متنوع‌ترین شنا می‌باشد. تقریباً به تعداد مربیان شنای قورباغه، روش و انواع مختلفی برای این شنا وجود دارد. اما چند نکته اساسی در میان شناگران حرفه‌ای این رشته مشترک می‌باشد.

بهترین شناگران رشته قورباغه

* در هر حرکت حداقل برای یک لحظه در بیشترین حالت کشش بدن قرار می‌گیرند و روی آب، سُر می‌خورند.

* با سرعت دست را به خارج و سپس داخل فشار می‌دهند و با سرعتی بیشتر از قبل نیز دست را به حالت اولیه برمی‌گردانند و تا زمانی که در وضعیت حداکثر کشش قرار نگیرند توقف نمی‌کنند.

* در تمام مدت حرکت لگن را بالا نگه می‌دارند.

* حرکت پا را با فشار انجام می‌دهند و انگشتان پا را نیز صاف و کشیده نگه‌می‌دارند.

* کنترل خوبی روی سر دارند و همیشه چانه را داخل بدن نگه می‌دارند.

تمریناتی که در این بخش ارائه شده است، تکنیک‌های اساسی را به شناگران می‌آموزد. پس از کسب مهارت در این تکنیک‌ها، هر شناگر می‌تواند در روش شنای خود تغییرات دلخواه را ایجاد کند.

حرکت دست قورباغه در حالت ایستاده

هدف

تمرین حرکت صحیح کشش دست در شنای قورباغه

روش کار

۱. در آبی کم‌عمق که در آن شانه‌هایتان بیرون از آب باشد بایستید. دست‌ها را بیرون از آب و در مقابل خود نگه‌دارید به ترتیبی که انگشت شست دو دست در کنار یکدیگر و کف دست‌ها رو به پایین و کمی به سمت خارج باشد(a). به مدت سه ثانیه در این وضعیت بمانید.

۲. دست‌ها را زیر آب و به سمت خارج بدن بکشید و این کشش را تا جایی ادامه دهید که انگشت‌ها همچنان رو به جلو (قبل از اینکه به سمت خارج بچرخند) و فاصله دست‌ها در حدود طول یک دست باشد(b) شما با این حرکت در واقع یک مثلث را ترسیم می‌کنید که دو دست شما دو ضلع آن و فاصله بین دو دست ضلع دیگر آن را تشکیل می‌دهد.

۳. دست‌ها را به سمت داخل بچرخانید(c)، آرنج‌ها را به سمت عقب خم کنید و دست‌ها را به سمت داخل فشار دهید(d). نوک انگشتان شما اضلاع یک مثلث را ترسیم می‌کند اما هنوز هم رو به جلو قرار گرفته است. دست‌ها را همچنان به داخل فشار دهید تا جایی که نوک انگشتان دو دست در مقابل و نزدیک سینه با هم تماس حاصل کنند(e).

۴. دست‌ها را کاملاً در سطح یا دقیقاً زیر سطح آب به‌طور هم‌زمان به سمت جلو پرتاب کنید و کاملاً صاف و کشیده به حالت اولیه آن برگردانید(f). حرکت را تکرار کنید.

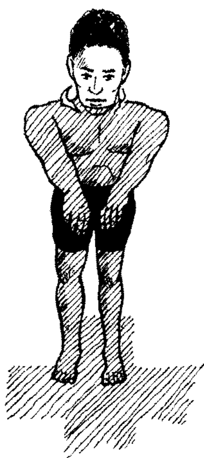
توضیحات

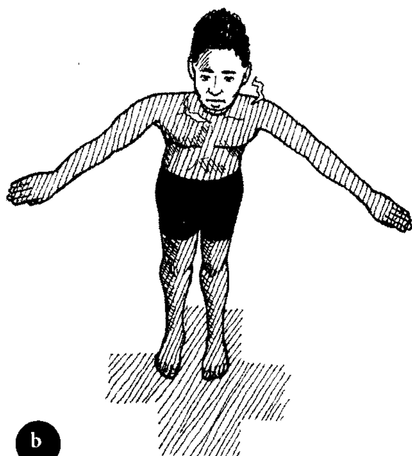
* کاملاً صاف بایستید.
* با نوک انگشتان خود مثلث را ترسیم کنید.
* با شروع حرکت آرام و نرم کم‌کم سرعت خود را افزایش دهید.
* تنها در وضعیت شروع کمی مکث کنید.

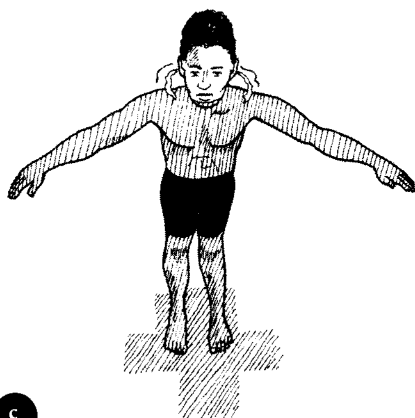
نکته

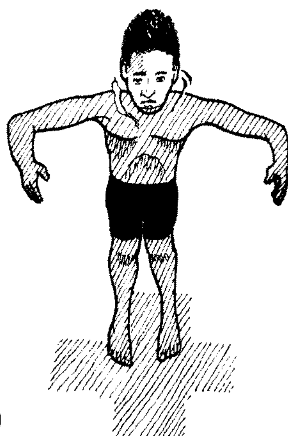
* در هنگام اجرای این تمرین به دست‌های خود نگاه کنید. دست‌ها باید در تمام مدت جلوتر از شانه‌ها قرار داشته باشند.

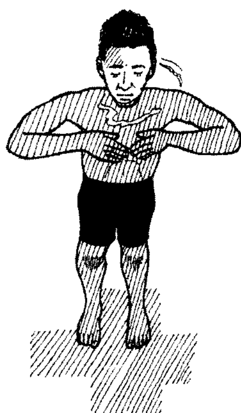
* از پد مخصوص دست‌ها استفاده کنید. دقت کنید که نوک این وسیله در تمام مدت حرکت دست به خارج و داخل، رو به جلو قرار داشته باشد.

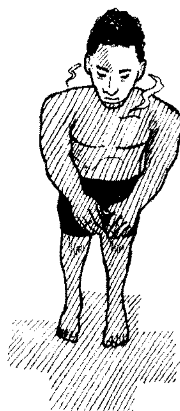

a


b


c


d


e


f

حرکت دست قورباغه به صورت عمودی

هدف

بهبود حرکت دست قورباغه. این تمرین سرعت دست را افزایش می‌دهد و به شناگرانی که سرعت دست آنها کمتر است کمک می‌کند.

روش کار

این تمرین شبیه تمرین قبلی است، با این تفاوت که حرکت عمودی دست در عمق بیشتری از آب انجام می‌شود.

۱. کفش غواصی بپوشید. به قسمت عمیق استخر بروید و در حالت عمودی شروع به زدن پای کرال کنید. بدن را صاف و سر را بالاتر از سطح آب نگه‌دارید. حال دست‌ها را در مقابل بدن به شکلی که انگشت شست دو دست در کنار یکدیگر و کف دست‌ها رو به پایین و کمی خارج باشد قرار دهید(a). سه ثانیه صبر کنید.

۲. دست را دقیقاً زیر سطح آب به سمت خارج حرکت دهید(b). این حرکت را تا جایی ادامه دهید که انگشت‌ها همچنان رو به جلو (قبل از چرخش به سمت خارج) و فاصله دست‌ها در حدود طول یک دست باشد. با این حرکت در واقع یک مثلث متساوی‌الاضلاع رسم خواهید کرد که دو دست شما دو ضلع آن و فاصله بین دو دست ضلع دیگر آن را تشکیل می‌دهد.

۳. دست‌ها را به سمت داخل بچرخانید، آرنج‌ها را به سمت عقب خم کنید و دست‌ها را به سمت داخل فشار دهید(c). نوک انگشتان شما اضلاع یک مثلث را ترسیم می‌کند. اما هنوز هم به سمت جلو قرار گرفته‌اند. دست‌ها را همچنان به سمت داخل فشار دهید تا جایی که نوک انگشتان دو دست در مقابل و نزدیک سینه با هم برخورد کنند(d).

۴. حال دست‌ها را کاملاً در سطح یا دقیقاً در زیر سطح آب به‌طور هم‌زمان به سمت جلو پرتاب کنید(e) و کاملاً صاف و کشیده به حالت اولیه آن برگردانید. حرکت را تکرار کنید.

توضیحات

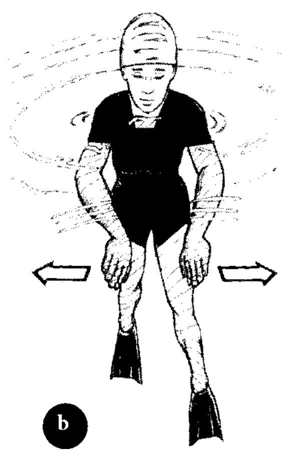
* بدن را صاف نگه‌دارید.
* تنها در وضعیت شروع کمی مکث کنید.
* در هنگام کشش دست را بلند کرده و به حرکت آن سرعت ببخشید.
* همان‌طور که دست‌ها را به سمت داخل فشار می‌دهید، بدن را تا نیم‌تنه از آب بیرون بیاورید.
* دست‌ها را با سرعت به جلو پرتاب کنید.

نکته

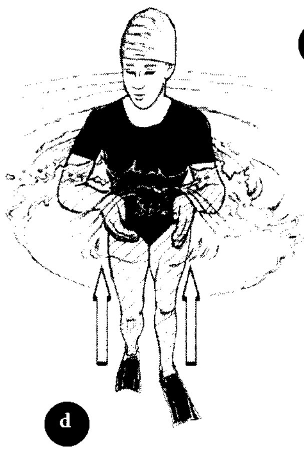
* در هنگام اجرای این تمرین به دست‌های خود نگاه کنید. دست‌ها در تمام مدت باید جلوتر از شانه‌ها قرار داشته باشند.

* از پد مخصوص دست‌ها استفاده کنید. نوک این پدها در تمام مدت حرکت دست به خارج و داخل، رو به جلو قرار بگیرد.


a


b


c


d


e

دست قورباغه و پای کرال - سر روی آب

هدف

تسلط بر حرکت دست و رسیدن به سرعت مناسب و قدرت حمل بدن در حین حرکت. نگه داشتن سر بالاتر از آب به شناگر این امکان را می‌دهد تا حرکت خود را ببیند و اشکالات حرکت را پیدا کند.

همچنین هنگامی که سر بالاتر از آب قرار می‌گیرد، حرکت سخت‌تر انجام می‌شود و فشار بیشتری بر شناگر وارد می‌آید.

روش کار

۱. کفش غواصی بپوشید. شروع به پا زدن کنید و دست‌ها را صاف در مقابل خود نگه‌دارید، سر را بلند کرده و تا زیرچشم‌ها از آب بیرون بیاورید و چانه را نیز به سمت داخل نگه‌دارید. سه ثانیه دست‌ها را به همین شکل نگه‌دارید و سپس حرکت دست قورباغه را که در دو تمرین پیش آموختید، اجرا کنید(a).

۲. هنگام کشش دست‌ها به عقب، بدن را بیشتر از آب بیرون بیاورید. شانه‌ها را از آب بیرون آورده اما چانه را به سمت داخل نگه‌دارید(b). حال دوباره سر را به مکان اولیه خود برگردانید که تنها چشم‌ها بیرون از آب قرار بگیرند. این حرکت را بارها تکرار کنید(c).

۳. هنگام شروع حرکت، چشم‌ها را دقیقاً بالای سطح آب قرار دهید و با برگرداندن (هل دادن) آب، چانه را به داخل ببرید. با زاویه تقریباً ۴۵ درجه به پایین نگاه کنید و زاویه سر را ثابت نگه‌دارید.

توضیحات

* نفس‌گیری را فراموش نکنید. هنگامی که صورت شما در آب است، هوا را به‌صورت حباب از بینی خارج کنید تا زمانی که سر کاملاً از آب بیرون می‌آید(زمان کشش)، عمل دم را انجام دهید.

* چانه را داخل نگه‌دارید. بدن را بلند کنید نه چانه را.

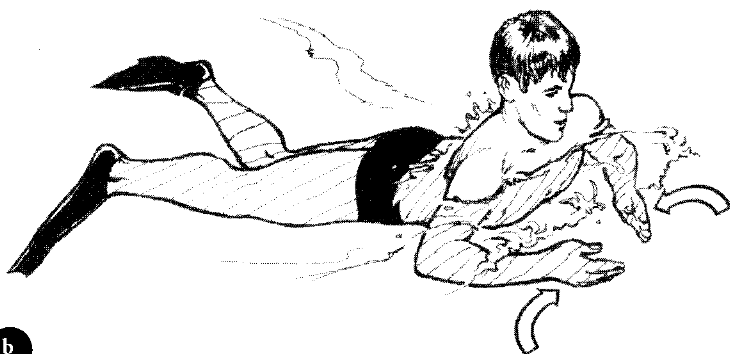
* بدن را کاملاً بکشید و به مدت سه ثانیه در کشش بمانید.

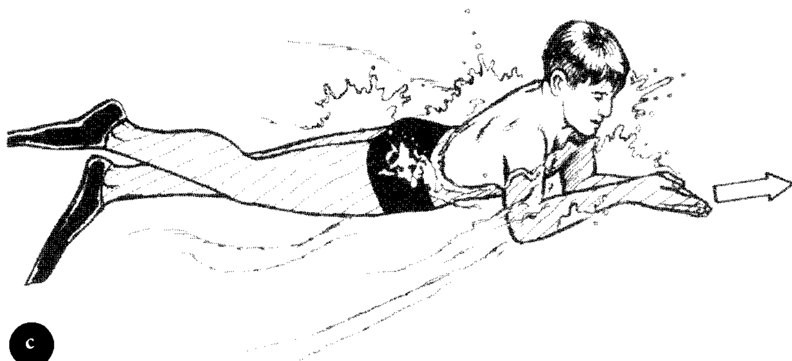
نکته

* هنگامی که دست‌های شما در مقابلتان قرار دارد، یک پنجره‌ای به وجود می‌آید که می‌توانید از درون آن کف استخر را مشاهده کنید، چانه را داخل نگه‌دارید تا همیشه بتوانید از بالای آن به کف استخر نگاه کنید و زاویه سر را ثابت نگه‌دارید.

* می‌توانید از پد مخصوص نیز در دست‌ها استفاده کنید. در هنگام حرکت دست به خارج و داخل نوک این پد باید همیشه رو به جلو باشد.


a


b


c

دست قورباغه و پای کرال ـ سر داخل آب

هدف

تسلط بر حرکت دست و رسیدن به سرعت مناسب و حمل بدن در حین حرکت و رسیدن به حداکثر وضعیت شناوری ممکن؛ این تمرین همانند تمرین قبلی می‌باشد با این تفاوت که در هنگام سُر خوردن، وضعیت سر را تغییر می‌دهیم.

روش کار

۱. کفش غواصی بپوشید. شروع به پا زدن کنید و دست‌های خود را در مقابل بدن صاف نگه‌دارید. چشم‌ها رو به پایین و پشت سر کمی از آب بیرون بیاید و چانه به سمت داخل باشد. دست‌ها را سه ثانیه صاف نگه‌دارید و سپس به سرعت حرکت دست قورباغه را انجام دهید(a و c).

۲. در هنگام کشیدن دست، بدن را بلند کنید. شانه‌ها را از آب بیرون بیاورید اما بینی را داخل آب و چانه را داخل نگه‌دارید. به وضعیت شروع حرکت برگردید و چشم‌ها را در سطح آب نگه‌دارید. دور کامل حرکت را تکرار کنید.

۳. در شروع حرکت چشم‌ها باید مستقیماً رو به پایین باشند. در هنگام کشش دست‌ها رو به عقب و چانه باید داخل باشد. در هنگام کشش از روی سطح آب به پایین نگاه کنید و زاویه سر را ثابت نگه‌دارید.

توضیحات

* نفس گیری را فراموش نکنید. هنگامی که سر زیر آب است هوا را با حباب خارج کنید و زمانی که سر روی آب است عمل دم را سریع انجام دهید.

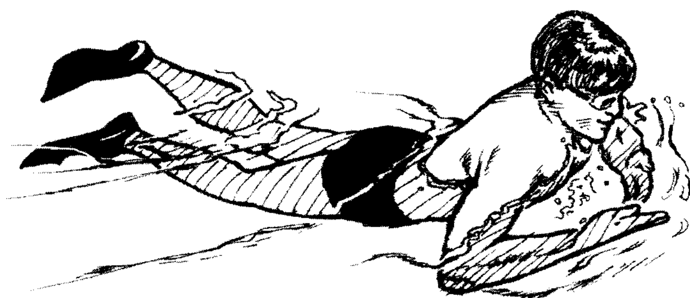
* به پایین نگاه کنید، به پایین نگاه کنید، به پایین نگاه کنید! به منظور نفس گیری مجبور نیستید به روبرو نگاه کنید!

* چانه را داخل نگه‌دارید. بدن را بلند کنید نه چانه را.

* بدن را کاملاً بکشید و سه ثانیه مکث کنید. در حالت کشش بدن، لگن باید روی سطح آب باشد.

نکته

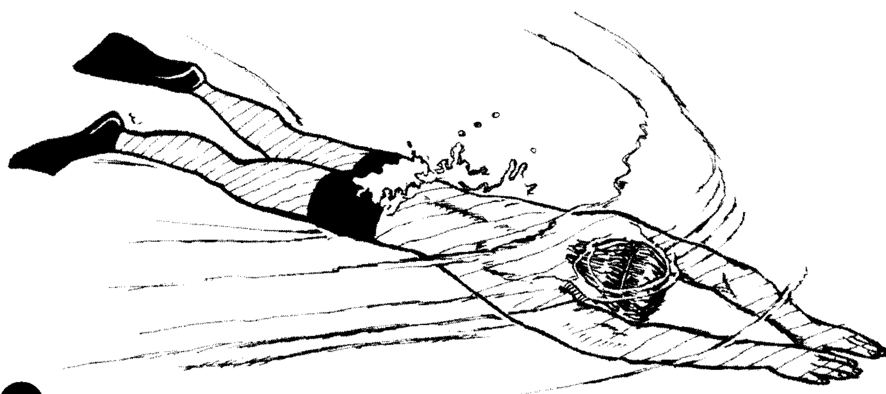
در حالت پیشرفته‌تر این تمرین از پد مخصوص دست‌ها استفاده کنید. توجه کنید که هنگام حرکت دست‌ها به خارج و داخل، نوک این پد همیشه رو به جلو باشد.



a



b



c

نفس گیری، حرکت پا، سُر خوردن

هدف

تمرین مرحله نفس گیری و حرکت پا و احساس حرکت در آب در مرحله قدرتی حرکت پا.
قبل از شروع این تمرین، حرکت پای قورباغه ـ قسمت دوم این کتاب ـ را دوباره مرور کنید.

روش کار

۱. لبه انتهایی یک تخته شنا را در دست گرفته به شکلی که انگشت‌ها در بالا و انگشت شست دور آن و در پایین قرار بگیرد. به دیواره استخر فشار بیاورید. بینی رو به پایین و قسمت پشت سر کمی از آب بیرون باشد. دست‌ها باید کاملاً کشیده باشد و شانه‌ها، لگن و پاشنه‌ها همه در سطح آب باشند. انگشت پاها را بکشید(a).

۲. هنگامی که به دیوار فشار آوردید، به مدت سه ثانیه سُر بخورید. در تمام مدت که صورت زیر آب است. هوا را با حباب از بینی خارج کنید.

۳. سر را بالا بیاورید به شکلی که چانه روی سطح آب قرار بگیرد(b). چانه باید داخل و چشم‌ها مستقیماً رو به پایین باشد. عمل دم را انجام دهید.

۴. هنگامی که سر را به طرف آب پایین می‌برید، شروع به پا زدن کنید و پاشنه‌ها را به داخل آورده و انگشت‌ها را به خارج بچرخانید(c).

۵. هنگامی که سر در آب در محل خود قرار گرفت، پا را به سمت خارج بدن حرکت دهید و با فشار ضربه بزنید و در انتها در وضعیت سُر خوردن قرار بگیرید(d).

۶. هنگامی که صورت درون آب قرار گرفت عمل بازدم را انجام دهید(e). سه ثانیه در وضعیت سُرخوردن باقی بمانید. حرکت را تکرار کنید.

توضیحات

* هنگام انجام این الگو تمرکز کنید: نفس گیری، حرکت پا، سُرخوردن.
* هنگامی که با پا به آب فشار می‌آورید و سپس سُر می‌خورید، به چگونگی حرکت بدن در آب دقت کنید.
* پس از پایان سُر خوردن، ابتدا سر را از آب بیرون بیاورید.
* در حین سُر خوردن، لگن و پاشنه‌ها باید به سطح آب برگردد.

نکته

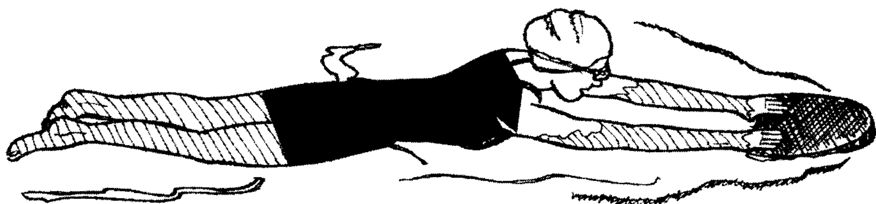
* برای رسیدن به انتهای استخر، تا می‌توانید کمتر پا بزنید و میانگین تعداد حرکت پا را حساب کنید.

* به منظور تنوع بخشیدن به تمرین، در هر دو یا سه ضربه پا تنها یک بار نفس بگیرید تا بتوانید عمل سُر خوردن را بهتر احساس کنید.

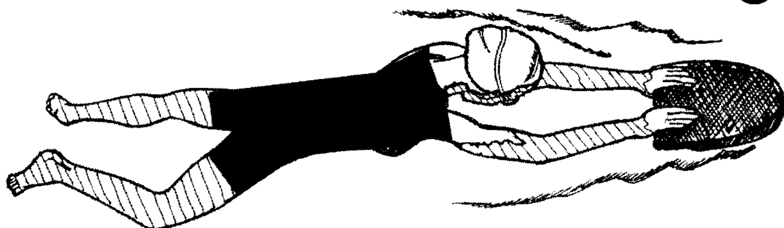
* تمرین را بدین ترتیب انجام دهید: ضربه پا را در سه سِت ۱۰۰ تایی انجام دهید. تلاش کنید تا در هر ۱۰۰ ضربه تعداد کمتری حرکت پا انجام دهید. این بهترین راه برای افزایش قدرت حرکت پا در شنای قورباغه است.



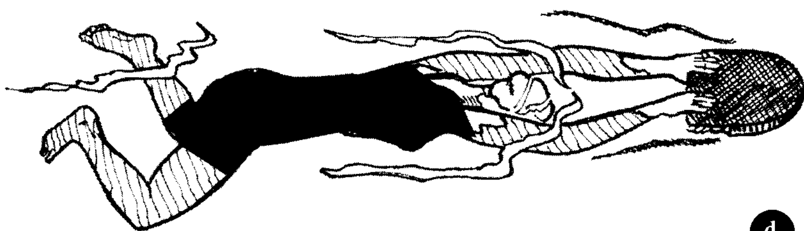
a



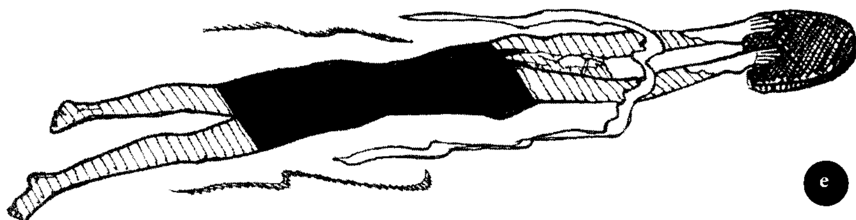
b



c



d



e

تمرین سُر خوردن ـ ضربه ـ سُر خوردن در شنای قورباغه

هدف

تمرین زمان‌بندی در شنای قورباغه و همچنین توجه بیشتر به قسمت سُرخوردن. این تمرین برای شناگران مبتدی و آنهایی که در زمان‌بندی حرکات مشکل دارند بسیار مفید می‌باشد.

روش کار

۱. به دیواره استخر فشار بیاورید در حالی که دست‌ها در حالت خطی و بینی رو به پایین باشد. دست‌ها، شانه‌ها، لگن و پاشنه‌ها را در سطح آب قرار دهید. قبل از شروع حرکت یک دم عمیق انجام داده و زمانی که صورت در زیر آب است هوا را به آرامی از بینی خارج کنید. مدت شش ثانیه در این حالت بمانید.

۲. در این میان یک حرکت کامل قورباغه را انجام دهید. به دیوار فشار بیاورید و به مدت سه ثانیه سُر بخورید. سپس حرکت را با پیروی از این الگو انجام دهید: کشش (a)، نفس گیری (b)، ضربه (c)، سُر خوردن. سه ثانیه دیگر سُر بخورید و توقف کنید.

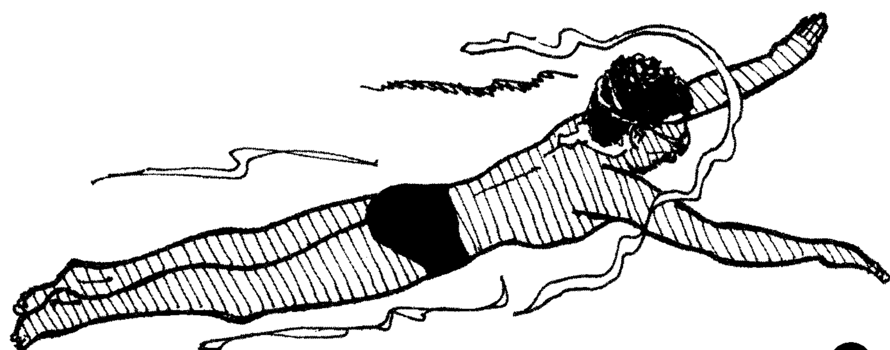
۳. آن‌قدر تمرین کنید تا بتوانید به‌صورت روان این حرکت را انجام دهید و پس از انجام حرکت به سرعت در وضعیت سُرخوردن قرار بگیرید.

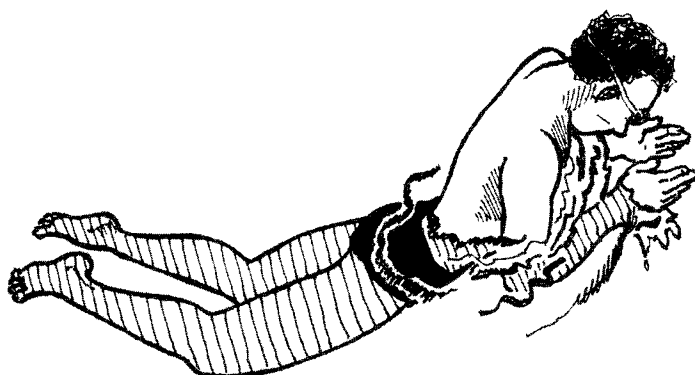
توضیحات

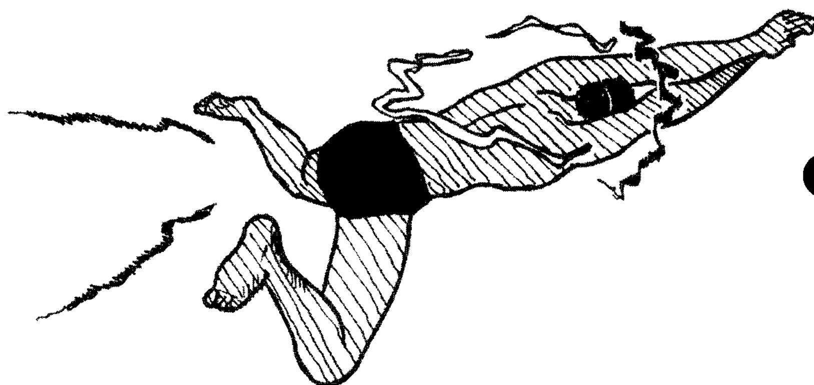
* در قسمت سُرخوردن، بینی را به سمت پایین نگه‌دارید.
* در هنگام نفس گیری و بیرون آمدن از آب، چانه را داخل نگه‌دارید.
* دست‌ها را در هنگام برگشت بالا بیاورید که بتوانید به سرعت در وضعیت سُرخوردن قرار بگیرید.

نکته

* مسافتی را که در شش ثانیه سُرخوردن طی می کنید اندازه بگیرید.
* مطمئن شوید هنگامی که حرکت قورباغه را به آن اضافه می کنید، مسافت بیشتری را طی خواهید کرد.
* در زمینه مسافتی که با دوبار سُرخوردن و یک بار حرکت قورباغه می پیمایید یک بازی ترتیب دهید.


a


b


c

شنای قورباغه کنترل شده

هدف

تمرین کنترل حرکت همراه با زمان‌بندی و کشش مناسب بدن در شنای قورباغه

روش کار

۱. در این تمرین هر حرکت دست را با یک حرکت پا و سپس کشش بدن ترکیب کرده و مدام تکرار کنید(a وc). این الگو را رعایت کنید: کشش، نفس‌گیری، ضربه، سُرخوردن. هر کشش را به مدت سه ثانیه نگه‌دارید.

۲. در زمان سُرخوردن بینی را پایین نگه‌دارید و پشت سر نیز باید کمی از آب بیرون باشد.

۳. در هر دور تعداد حرکت‌های دست را بشمارید. سعی کنید تعداد حرکت‌ها را تا حد امکان کاهش دهید، البته زمان هر کشش همچنان سه ثانیه می‌باشد.

توضیحات

* ریتم حرکت را ثابت نگه‌دارید.
* در هر حرکت عمل سُرخوردن را سه ثانیه نگه‌دارید.
* کشش را سریع انجام دهید و تا حد ممکن از آب بیرون بیایید.
* وضعیت قرارگیری سر و بدن را کنترل کنید.

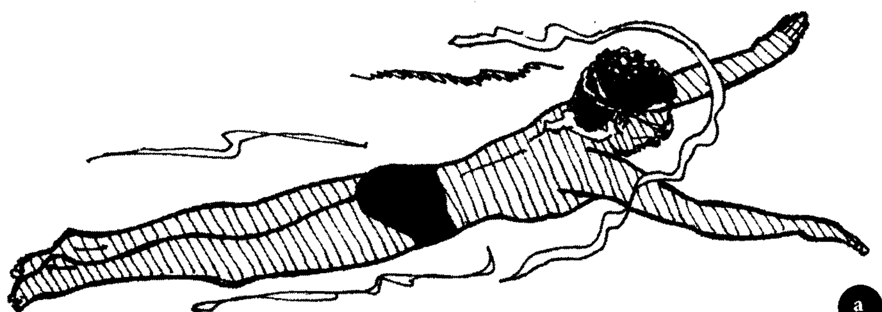
نکته

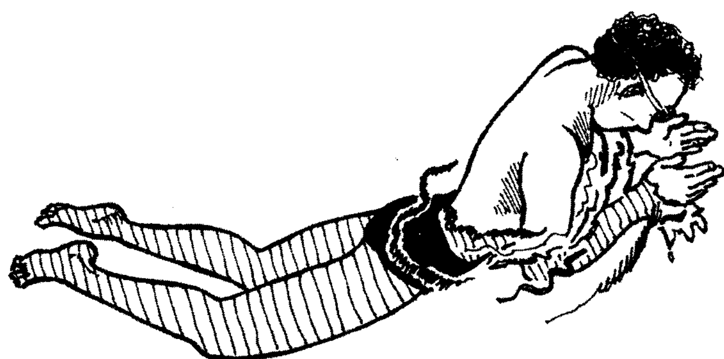
به منظور کمتر کردن زمان برای شرکت در مسابقات، کم‌کم سُر خوردن بدن را کاهش دهید. هر چه زمان مسابقه کمتر باشد، زمان سُرخوردن نیز باید کوتاه‌تر شود و هرچه زمان مسابقه طولانی‌تر باشد، زمان سُرخوردن نیز بیشتر خواهد شد. در اینجا زمان‌های مختلف سُرخوردن را در مسابقات مختلف بررسی می‌کنیم:

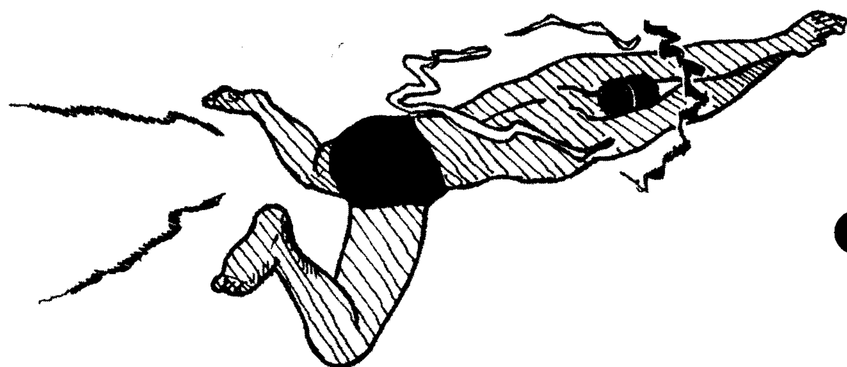
* مسابقه ۲۰۰ متر، دو یا سه ثانیه مکث بین هر حرکت.
* مسابقه ۱۰۰ متر، یک یا دو ثانیه مکث بین هر حرکت.
* مسابقه ۵۰ متر، یک ثانیه مکث بین هر حرکت.

قابل توجه مربیان

زمانی که شناگر در کنترل سر، حین حرکت مهارت پیدا کرد، می‌تواند به منظور رسیدن به بهترین وضعیت بدن در حین سُرخوردن، زاویه سر را تغییر دهد. به خاطر داشته باشید که شنای قورباغه از تنوع بسیار بالایی برخوردار است.


a


b


c

دو حرکت پا و یک حرکت دست

هدف

تمرین زمان‌بندی و کشش مناسب بدن در شنای قورباغه. این یک تمرین مکمل برای مهارت در شنای قورباغه می‌باشد.

روش کار

حرکت پا درست همانند تمرین قبلی است. این بار حرکت دست را یک در میان به حرکت پا اضافه می‌کنیم.(a و f)

۱. این الگو را دنبال کنید: کشش دست، نفس گیری، حرکت پا، سُرخوردن و سپس حرکت پا، سُرخوردن. در هر مرحله سُرخوردن، سه ثانیه مکث کنید.

۲. بینی را پایین نگه‌دارید و نگاه نیز رو به کف استخر باشد. در هنگام سُرخوردن پشت سر باید از آب بیرون باشد.

توضیحات

* با یک ریتم مشخص پا بزنید.

* هنگامی که دست‌ها در حال کشش نیستند آنها را ثابت نگه‌دارید. قفل کردن انگشت شست در یکدیگر می‌تواند کمک‌کننده باشد.

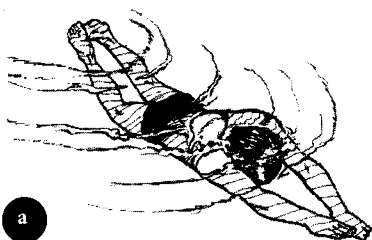
* کشش دست را با سرعت انجام دهید و تا جایی که می‌توانید از آب بیرون بیایید.

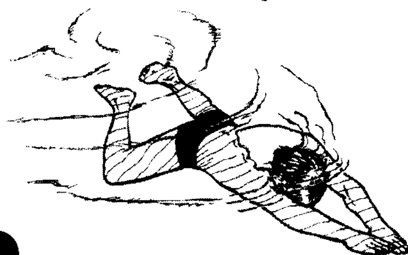
* وضعیت سر را کنترل کنید.

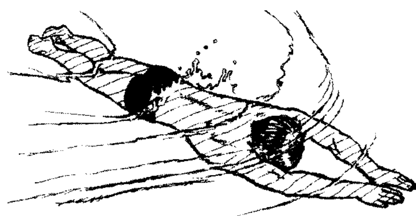
نکته

* تعداد ضربات پا را در هر دور بشمارید و میانگین آن را به دست آورید. سعی کنید تا در هر بار تمرین تعداد حرکات پا را کاهش دهید.

* قبل از مسابقه می‌توانید از این تمرین به عنوان قسمتی از برنامه گرم کردن بدن استفاده کنید. این به شما کمک می‌کند تا چگونگی سُر خوردن بدن بعد از هر حرکت پا را حس کنید.

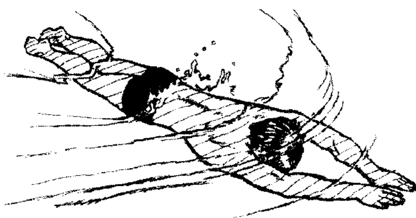

a


b


c


d


e


f

دست قورباغه و حرکت پای دلفین

هدف

تأکید بر حرکت لگن که در شناهای مختلف ضروری است با ترکیب قورباغه و پروانه. این تمرین برای همه شناگرها آسان نیست، به‌خصوص که بیشتر از حرکت یک دلفین واقعی از لگن کار می‌کشد. این یک تمرین مهم نیست اما در خیلی از شناگران، بسته به نقاط قدرت و ضعف آنان می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

روش کار

۱. کفش غواصی بپوشید. به دیواره استخر فشار بیاورید و شروع به زدن پای دلفین کنید و دست‌ها را در وضعیت خطی قرار دهید(a). حال دست قورباغه بزنید و در هنگام کشش دست، عمل نفس‌گیری را انجام دهید(b).

۲. در هنگام برگرداندن دست به حالت اولیه سر را درون آب برگردانید، لگن را بالا نگه‌دارید و در نهایت نیز حرکت پا را با وارد کردن پا به داخل آب پایان دهید. دست‌ها را صاف و کشیده در مقابل بدن در آب نگه‌دارید(c). هم‌زمان با وارد کردن پا در آب، حرکت کشش دست را آغاز کنید. حرکت را تکرار کنید.

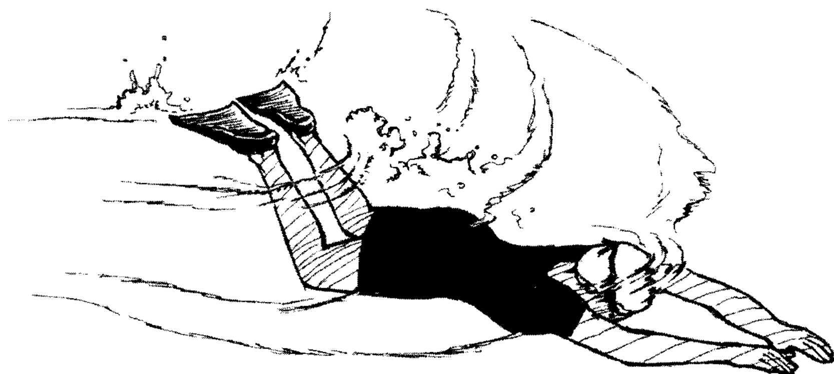
توضیحات

* دست‌ها را صاف به جلو بکشید.
* در هر حرکت پا، لگن و پاها را از آب بیرون بیاورید.
* حرکت کشش دست را سریع انجام دهید.
* سعی کنید که نزدیک سطح آب باقی بمانید و خیلی از سطح آب پایین‌تر نروید.

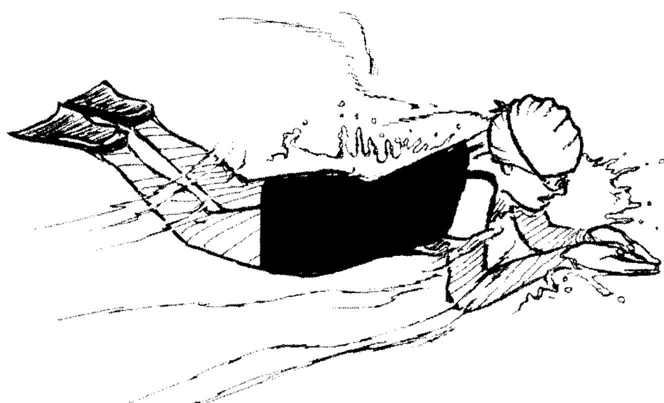
نکته

* به منظور درک بهتر ریتم حرکت درست، عمل نفس‌گیری را یک در میان یا دو در میان انجام دهید.

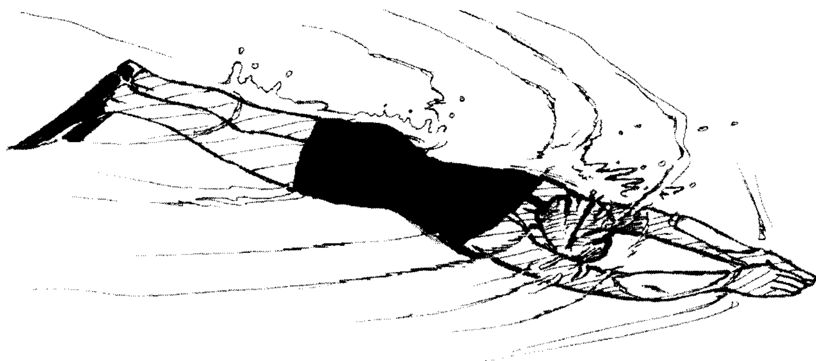
* ریتم این تمرین براساس مهارت شما در حرکت پای دلفین متفاوت است. هرچه مهارت افراد در حرکت پای دلفین بیشتر باشد، ریتم حرکت سریع‌تر می‌شود.



a



b



c

قسمت هفتم

شنای پروانه

می‌توان گفت که شنای پروانه در صورتی که صحیح اجرا شود، زیباترین شنا می‌باشد. هرچند که مهارت یافتن در آن برای شناگران بسیار مشکل است. به منظور بالاآوردن بدن از سطح آب به قدرت بدنی بسیار زیادی در دست‌ها نیاز است، همچنین رسیدن به زمان‌بندی مناسب، تمرین بسیار زیادی را می‌طلبد.

بهترین پروانه‌روها

* بدنشان حرکت مارگونه فوق‌العاده‌ای دارد و به بدن خود حالت موجی بسیار روانی داده و به راحتی در آب حرکت می‌کنند.

* حرکت پای بسیار محکمی دارند و این قدرت را توسط لگن خود تولید می‌کنند.

* سر را در وضعیت درست قرار می‌دهند. به پایین نگاه می‌کنند و در هنگام نفس‌گیری چانه را داخل نگه می‌دارند.

* در هنگام بازگشت دست‌ها، آرنج را بالا و انگشت شست را پایین نگه می‌دارند.

چنین تمریناتی به شما این امکان را می‌دهد که به تکنیک و زمان‌بندی مناسب دست یابید.

نکته

* به منظور درک درست و بهتر ریتم حرکت، عمل نفس‌گیری را یک درمیان یا دو درمیان انجام دهید.

* ریتم این تمرین براساس مهارت شما در حرکت پای دلفین متفاوت است. هرچه مهارت افراد در حرکت پای دلفین بیشتر باشد، ریتم حرکت سریع‌تر می‌شود.

تمرین دلفین همراه با نفس گیری

هدف

تمرین حرکت بدن در شنای پروانه در سطح آب. این قسمت تغییری در تمرین ۲۳ از قسمت دوم و شروع تمرینات از سری تمرین‌های پروانه می‌باشد.

روش کار

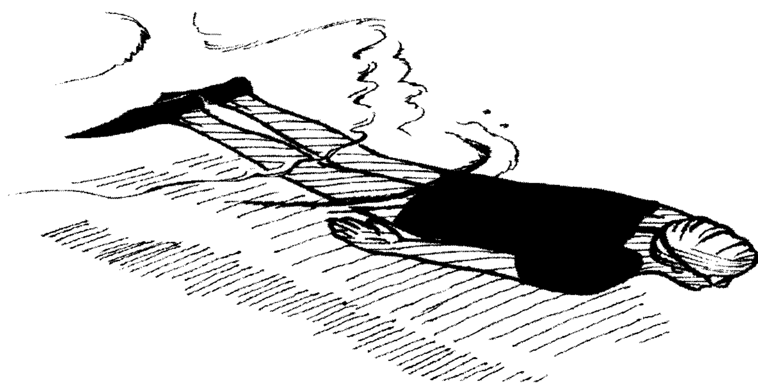
۱. این تمرین همانند تمرین ۲۳ است با این تفاوت که نفس گیری نیز به آن اضافه می‌شود.
۲. خود را همانند یک دلفین در سطح آب تصور کنید.
۳. کفش غواصی بپوشید. نفس عمیق بکشید. به دیوار فشار بیاورید و به جلو سُر بخورید. دست‌ها کنار بدن و نگاه رو به کف استخر باشد. تنها پشت‌سر از آب بیرون باشد (a). در این تمرین از دست‌ها استفاده نکنید.
۴. حرکت بدن را از سر آغاز کنید. پیشانی را به سمت پایین فشار دهید (b). زاویه سر را مدام تغییر دهید اما سر در ابتدا باید رو به پایین باشد. همان‌طور که پیشانی را به سمت پایین فشار می‌دهید، لگن را بالا بیاورید (c). سپس پاشنه پاها روی سطح آب سُر می‌خورد و ناگهان به سمت پایین ضربه می‌زند (d). در این زمان سر به سمت بالا برمی‌گردد و نیمی از آن در سطح آب قرار می‌گیرد.
۵. در این قسمت سطح آب را توسط سر خود بشکنید و حرکت را تکرار کنید.
۶. گویی بدن سطح آب را بخیه می‌زند. ابتدا سر، سپس شانه‌ها، بعد لگن و در آخر پاشنه‌ها به ترتیب سطح آب را می‌شکند. حرکت را روان انجام دهید و سطح آب را به این ترتیب بشکنید: سر، شانه‌ها، لگن و پاشنه‌ها.
۷. تا جایی که می‌توانید بدون نفس بروید، نفس بگیرید و سپس ادامه دهید.
۸. سپس سعی کنید تا هر سه حرکت پا یک بار نفس بگیرید و ریتم حرکت را ثابت نگه‌دارید.
۹. پس از نفس گیری اول پیشانی را داخل آب برگردانید.

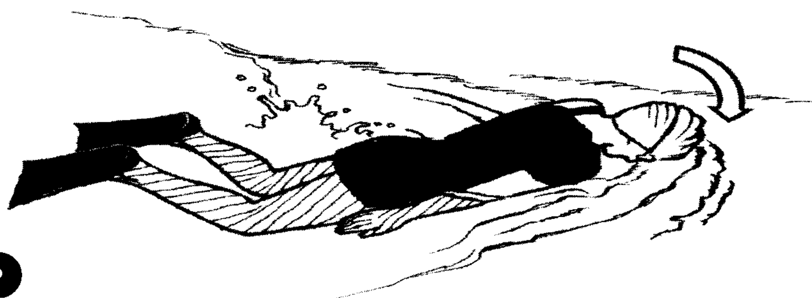
توضیحات

* زاویه سر را در طول حرکت تغییر دهید.
* به خط مشکی کف استخر نگاه کنید. اگر به روبرو نگاه کنید لگن توان کافی برای ایجاد یک ضربه قدرتمند را نخواهد داشت.
* به خاطر داشته باشید که حرکت را از پیشانی آغاز کنید.
* ریتم را ثابت نگه‌دارید.

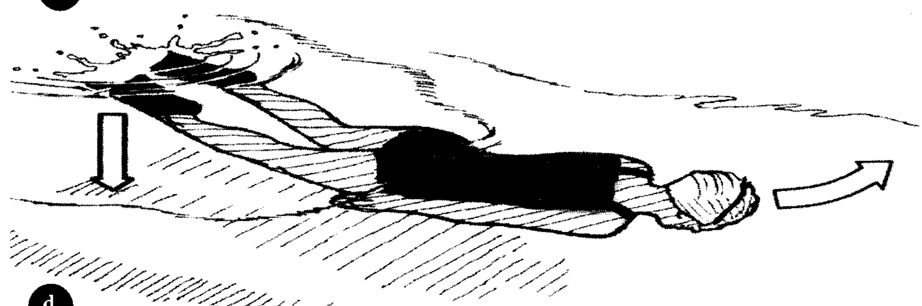
نکته

سعی کنید تا نفس گیری را بعد از سه ضربه پا انجام دهید. این مطلب در انجام تمرینات بعدی به شما کمک خواهد کرد.


a


b


c


d

پرش سوپرمن

هدف

تمرین حرکت بدن در زمان کشش کامل و تنظیم وضعیت بدن به منظور حرکت دست پروانه.

روش کار

این تمرین همانند تمرین قبلی می‌باشد با یک استثنا که دست‌ها در مقابل بدن به‌صورت صاف و کشیده قرار می گیرد.

۱. کفش غواصی بپوشید. دست‌ها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید و روبروی بدن صاف نگه‌دارید. آرنج‌ها صاف کف دست‌ها رو به پایین و بیرون با زاویه حدوداً ۴۵ درجه و شانه‌ها کاملاً شل باشد.

۲. عمل دم را عمیق انجام دهید. در حین عمل بازدم در سطح آب شروع به سُر خوردن کنید. دست‌ها را بیرون از بدن صاف نگه داشته و به کف استخر نگاه کنید. تنها پشت‌سر، سطح آب را کمی می‌شکند (a). در طول این تمرین دست‌ها صاف باقی مانده و هیچ حرکت کشش یا پارو کردن انجام نمی‌دهند.

۳. سر حرکت را آغاز می‌کند. پیشانی را به پایین فشار دهید تا حرکت موجی بدن را آغاز کنید(b). در حین تمرین زاویه سر تغییر می‌کند اما در ابتدا چشم‌ها رو به پایین است. در هنگام پایین آوردن پیشانی، لگن را بالا بیاورید (c). سپس پاشنه‌ها بالای سطح آب سُر می‌خورد و ناگهان به سمت پایین ضربه می‌زند. در این زمان سر به سمت بالا بر می‌گردد و نیمی از آن سطح آب را می‌شکند.

۴. سطح آب را توسط سر خود بشکنید و تمرین را تکرار کنید.

۵. گویی بدن سطح آب را بخیه می‌زند. در ابتدا سر، سپس شانه‌ها، لگن و پاشنه‌ها سطح آب را می‌شکند. حرکت را روان انجام دهید. سطح آب را با این الگو می‌شکنیم: سر، شانه‌ها، لگن و پاشنه‌ها.

۶. تا جایی که می‌توانید بدون نفس بروید، نفس بگیرید و سپس ادامه دهید.

۷. سپس سعی کنید تا هر سه حرکت یک بار نفس بگیرید و ریتم حرکت را ثابت نگه‌دارید.

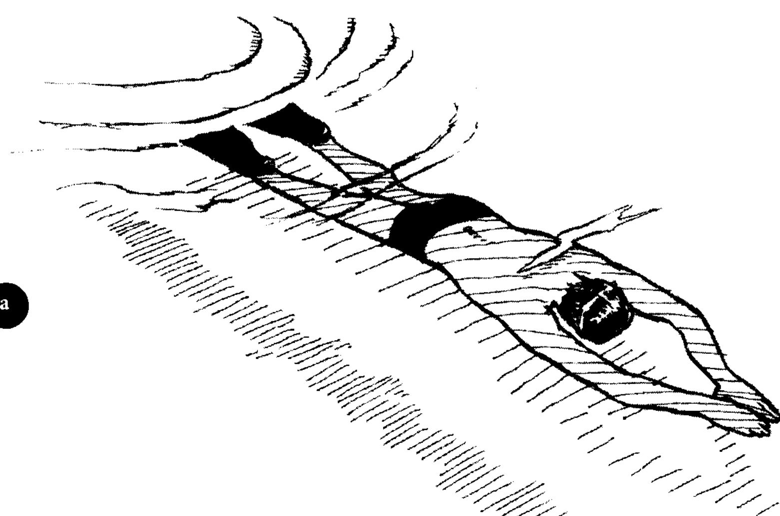
۸. پس از نفس گیری ابتدا پیشانی را داخل آب برگردانید ـ اول پیشانی.

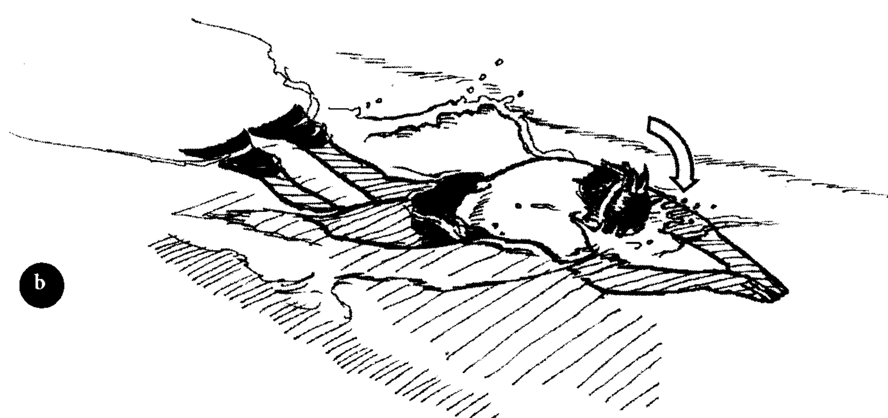
توضیحات

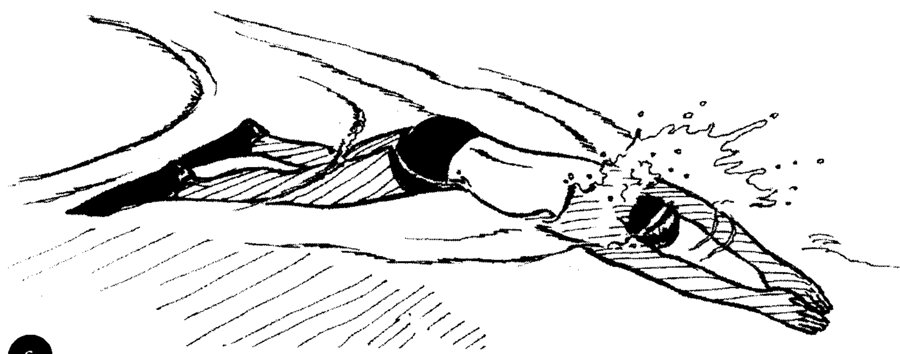
* زاویه سر را در طول حرکت تغییر دهید.
* به خط مشکی کف استخر نگاه کنید. اگر به روبرو نگاه کنید، لگن توان کافی به منظور ایجاد یک ضربه قدرتمند را نخواهد داشت.
* به خاطر داشته باشید که حرکت را از پیشانی آغاز کنید.
* ریتم را ثابت نگه‌دارید.

نکته

سعی کنید تا نفس گیری را هر سه ضربه یک بار انجام دهید. این مطلب در انجام تمرینات بعدی به شما کمک خواهد کرد.


a


b


c

۷۷

استفاده از ابزار کمکی شنای پروانه

هدف

استفاده از یک وسیله آموزشی که وضعیت صحیح بدن را در شنای پروانه آموزش می‌دهد.

روش کار

در طی سالیان دراز، من تمامی ابزارهای آموزشی شنای پروانه را امتحان و ابزار ساده‌ای اختراع کرده‌ام که به نظر می‌رسد بسیار خوب عمل می‌کند و حرکت‌های غلط را در شنای پروانه اصلاح می‌کند.

۱. برای ساختن این وسیله به ابزار زیر نیازمندید:

* ۹ فوت از یک چهارم اینچ ریسمان نایلونی
* یک جفت انبردست
* دو ریسمان کوتاه لاستیکی
* یک رشته اسفنجی و توخالی با سطحی نرم.

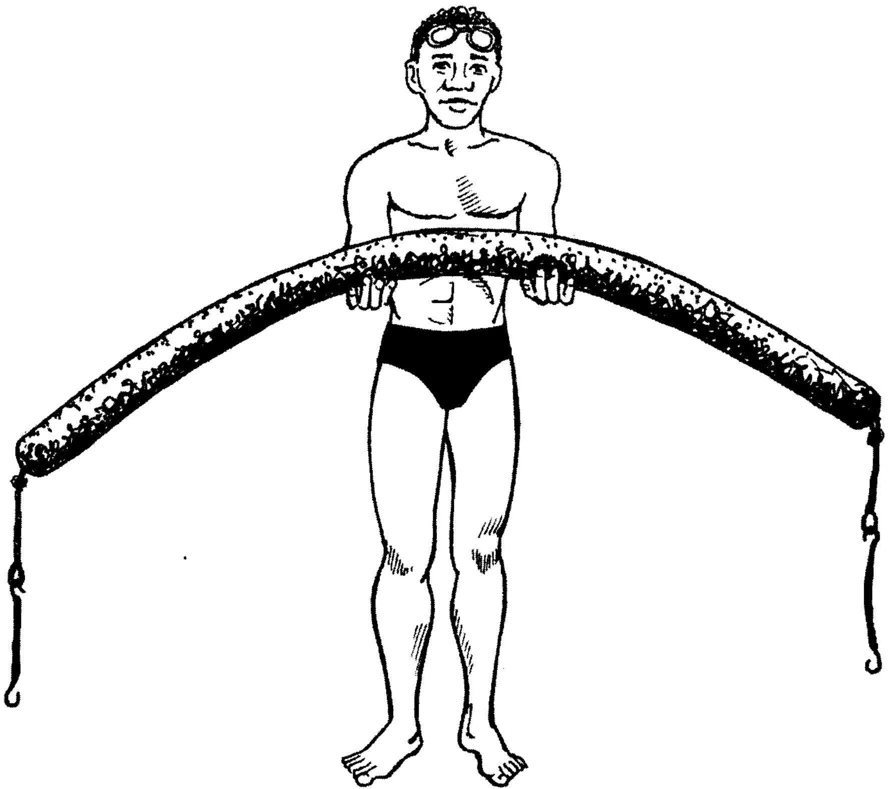
۲. ریسمان نایلونی را داخل رشته فشار دهید به شکلی که در آخر از دو طرف مقداری مساوی ریسمان باقی بماند.

۳. در دو طرف رشته یک گره محکم بزنید به شکلی که گره‌ها نزدیک رشته باشد و از سُر خوردن رشته به دو طرف جلوگیری کند.

۴. در انتهای هر طناب نیز به شکل حلقه یک گره بزنید.

۵. در انتهای هر حلقه یک ریسمان کوتاه لاستیکی را متصل کنید و توسط انبردست محکم ببندید. حال وسیله آموزش ما آماده است.

۶. وسیله را عمود بر مسیر شنا قرار دهید به این شکل که طناب لاستیکی را به کابل طناب دو طرف مسیر شنا متصل کنید. من معمولاً این وسیله را شش یارد دورتر از دیواره استخر قرار می‌دهم.



پرش ماهی آزاد توسط ابزار کمکی

هدف

تمرین حرکت بدن در شنای پروانه به همراه بلند کردن دست‌ها. این تمرین همچنین به اصلاح حرکت پروانه وارونه کمک می‌کند و باعث پرتاب کردن لگن می‌شود.

روش کار

این تمرین از نگاه کردن به ماهی آزاد در هنگام پرش در رودخانه الهام گرفته شده است. تماشای این ماهی‌ها لذت‌بخش است ـ بعضی از آنها ۳۰ تا ۴۰ پوند وزن دارند ـ بدن‌های خود را در هوا پرتاب می‌کنند و از روی رودخانه و آبشارها می‌پرند. چه قدرتی! چه می‌شد اگر شناگران نیز چنین قدرتی داشتند و می‌توانستند در هنگام شنای پروانه به این شکل خود را پرتاب کنند؟

بنابراین چنین تمرینی به‌وجود آمد. این در حقیقت یک پرش ارتفاع آبی می‌باشد!

۱. این وسیله را در عرض مسیر بین دو طناب و در حدود شش یارد دورتر از دیوار قرار دهید. همچنین قرار دادن یک علامت (مانند یک تخته شیرجه) دقیقاً پایین این وسیله در کف استخر نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۲. کفش غواصی بپوشید. در کنار دیوار رو به مسیر شنا قرار بگیرید.

۳. مانند تمرین ۷۶، زیر آب و رو به جلو سُر بخورید و حدود دو یا سه پا زیر آب باشید. حرکت پای دلفین را آغاز کنید(a).

۴. هنگامی که به وسیله کمکی نزدیک می‌شوید، بدن را به سمت بالا حرکت دهید به شکلی که دست‌ها نزدیک وسیله شروع به حرکت کرده و سر نیز دقیقاً جلوی وسیله، سطح آب را می‌شکند (b و c).

۵. همان‌طور که دست‌ها تقریباً وسیله را لمس می‌کند، آنها را با تمام قدرت و به سمت ران‌ها پایین بکشید. با تمام قدرت سعی کنید تا بدن را از روی این وسیله بلند کنید و حتی‌الامکان آن را لمس هم نکنید! در ابتدا سر از روی این رشته عبور می‌کند، سپس پیشانی را به سمت پایین بچرخانید تا اینکه اول پیشانی وارد آب شود (اول پیشانی). سپس لگن و در آخر پاها وارد آب شوند (d و e).

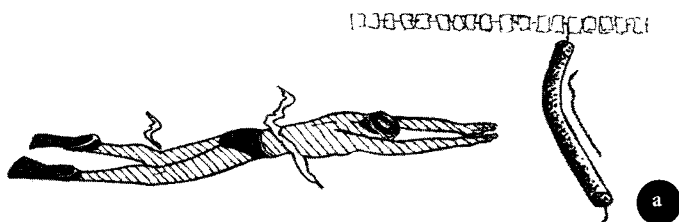
۶. هنگامی که بدن از روی رشته عبور کرد. با حرکت پای دلفینی به پایین ضربه بزنید (f).

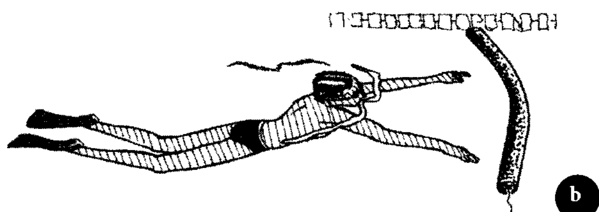
توضیحات

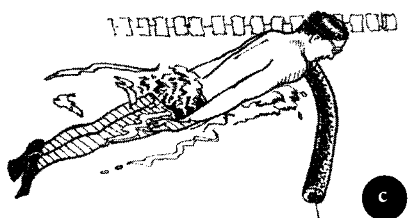
* در شروع حرکت در عمق کافی از آب قرار بگیرید تا بتوانید با کشش دست‌ها قدرت موردنیاز را ایجاد کنید.
* نفس‌گیری را بسیار سریع انجام دهید.
* پس از عبور از رشته، ابتدا پیشانی را وارد آب کنید.
* پس از عبور از رشته، پاها را شل کنید و سپس ضربه بزنید.

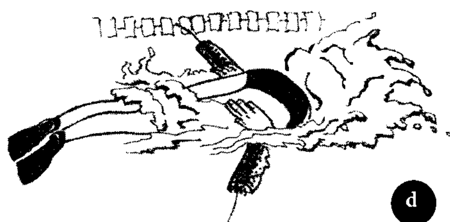
نکته

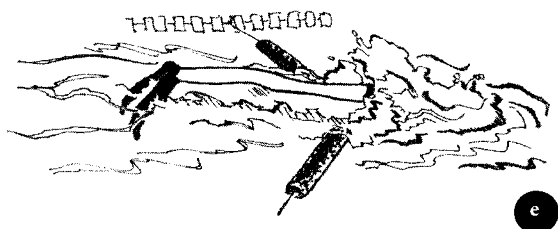
آن قدر تمرین کنید تا بتوانید به نرمی و آسانی از روی رشته عبور کنید.

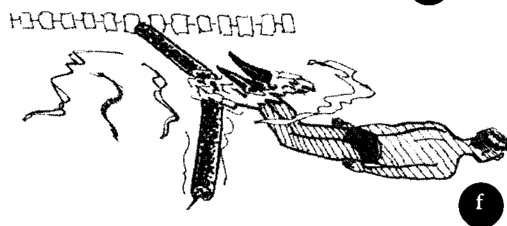

a


b


c


d


e


f

پرش ماهی آزاد

هدف

تولید قدرت از کشش دست و همچنین زمان‌بندی حرکت بدن در هنگام شنای پروانه

روش کار

این تمرین شبیه به تمرین قبلی است با این تفاوت که از وسیله کمکی استفاده نمی‌کنید و حرکت را در طول مسیر تکرار خواهید کرد.

۱. کفش غواصی بپوشید. از کنار دیوار و رو به مسیر آغاز کنید.

۲. زیر آب، رو به جلو و در وضعیت سوپرمن شروع به حرکت کنید ـ حدوداً دو یا سه فوت زیر آب باشید. حرکت پای دلفین را انجام دهید.

۳. سه یا چهار بار از زیر آب بزنید و کم‌کم به سطح آب نزدیک شوید. در این هنگام (تصور کنید که آن وسیله روی سطح آب قرار دارد)، بدن را به سمت بالا حرکت دهید به شکلی که سر به طرف سطح آب درحالت حرکت باشد.

۴. زمانی که دست‌ها تقریباً به سطح آب می‌رسند، آنها را با تمام قدرت به سمت پایین و ران‌ها بکشید. تا جایی که می‌توانید قدرت بیشتری اعمال کنید تا بتوانید بدن را از روی رشته فرضی عبور دهید (a) در ابتدا سر سطح آب را می‌شکند، سپس پیشانی را به سمت پایین خم کنید به شکلی که اول وارد آب شود (اول پیشانی) (b). سپس لگن و در آخر پاها سر را دنبال می‌کند (c).

۵. هنگامی که بدن از بالای سطح آب عبور کرد، با حرکت پای دلفین به سمت پایین ضربه بزنید.

۶. چند پای دیگر نیز در زیر آب زده و دوباره دست‌ها را در مقابل بدن صاف کنید.

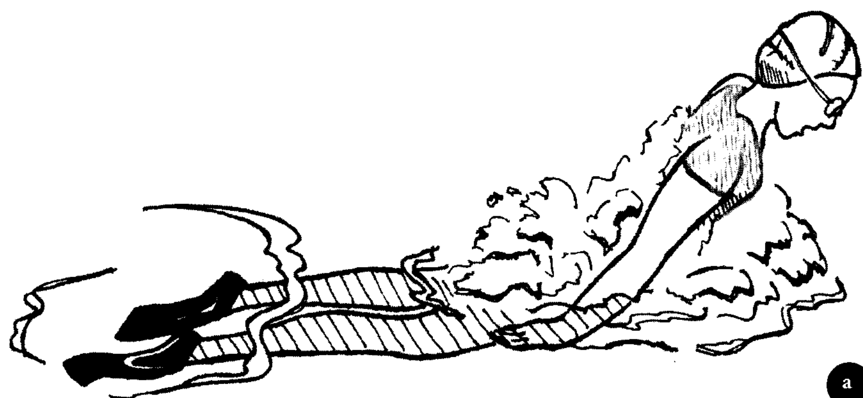
۷. این قسمت را در زیر آب انجام دهید.

توضیحات

* در شروع حرکت در عمق کافی قرار بگیرید تا با کشش دست‌ها قدرت موردنیاز را ایجاد کنید.
* نفس‌گیری را بسیار سریع انجام دهید.
* پس از شکست سطح آب اول پیشانی را وارد آب کنید.
* پس از عبور از سطح آب پاها را شل کنید و پس از ورود لگن به آب ضربه بزنید.

نکته

در زیر آب بدن را شل کنید سپس توسط حرکت دست و با اعمال یک نیروی بسیار زیاد به سطح آب بیایید.


a


b


c

حرکت دست پروانه در حالت ایستاده

هدف

تمرین حرکت صحیح دست پروانه، مخصوصاً بازگشت و ورود به آب.

روش کار

رایج‌ترین اشتباهی که در حرکت دست پروانه صورت می‌گیرد، حرکتی مانند بغل کردن است. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که انگشت شست رو به بالا و کف دست رو به جلو قرار می‌گیرد ـ کاملاً شبیه حرکت بغل کردن است. حرکت دست به این شکل، کارایی ضربه را پایین می‌آورد. این تمرین به منظور حل این مشکل آورده شده است.

۱. از ناحیه کمر کمی به جلو خم شوید. دست‌ها را روی زانوها قرار دهید. آنها را در وضعیتی بالا بیاورید که پشت دست به سمت داخل بچرخد (a).

۲. حال به‌طور هم‌زمان دست‌ها را به اندازه دو برابر عرض شانه‌ها به سمت بیرون از بدن باز کنید. آرنج‌ها را کمی خم کنید و دست‌ها را به داخل بچرخانید تا آب را به سمت عقب و کمر خود فشار دهید (b). دست‌ها را همچنان به عقب فشار دهید تا جایی که از لگن نیز عبور کند.

۳. فشار را تا جایی ادامه دهید که دست‌ها در پشت بدن صاف شوند و کف دست‌ها نیز رو به بالا باشد (c) در این قسمت، دست‌ها باید تا حد ممکن به یکدیگر نزدیک باشد.

۴. مرحله بازگشت به این شکل است که در ابتدا مچ را شل کرده و دست‌ها را می‌چرخانیم به شکلی که انگشت شست به سمت پایین و عقب قرار گیرد.

۵. آرنج‌ها صاف و در سطح بازوها قرار می‌گیرند، در این حالت دست‌ها را به سمت جلو حرکت می‌دهیم تا زمانی که در مقابل شانه‌ها قرار بگیرند (d). در این قسمت یک دور حرکت کامل می‌شود.

توضیحات

* در مرحله کشش دست‌ها، قدرت را درون مچ دست نگه‌دارید. مچ دست‌ها باید صاف باشند. و در پایان مرحله کشش، کف دست‌ها باید رو به بالا باشد.

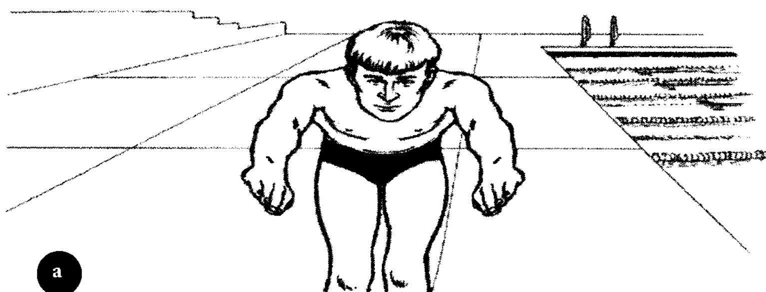
* در بازگشت دست‌ها مچ را شل کنید.

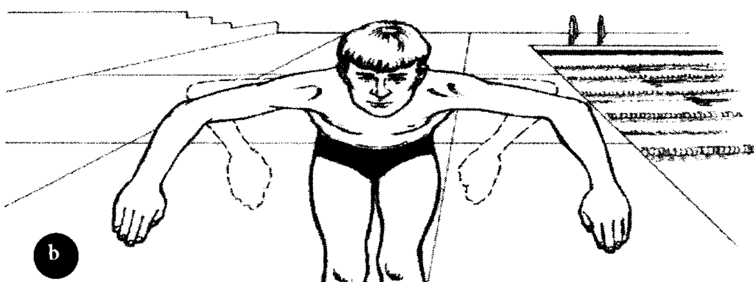
* اجازه دهید تا مچ‌ها هدایت حرکت را برعهده بگیرند. انگشت شست به سمت پایین و عقب قرار می‌گیرد.

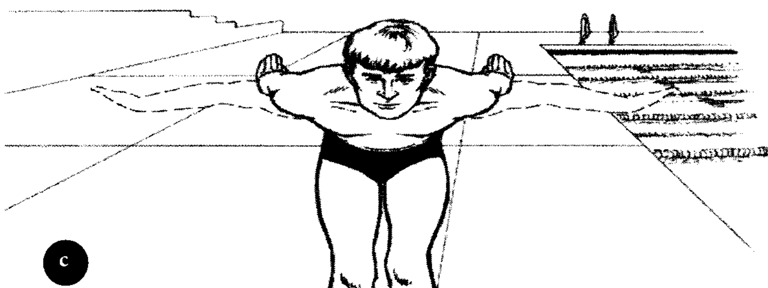
نکته

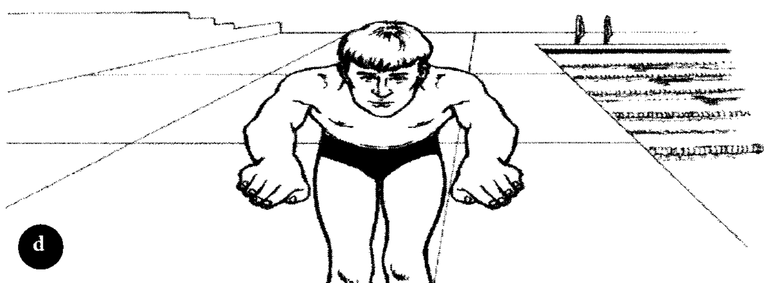
* این تمرین را آرام انجام دهید.

* این تمرین را در آب نیز انجام دهید. در آبی که تا پایین شانه‌هایتان عمق دارد بایستید و تمرین کنید.


a


b


c


d

حرکت پروانه از روی وسیله کمکی

هدف

تمرین حرکت صحیح بدن و ترکیب آن با حرکت صحیح دست.

روش کار

این تمرین شباهت زیادی به تمرین ۷۸ دارد با این تفاوت که حرکت دست کامل انجام می‌شود.

۱. وسیله کمکی را در عرض مسیر بین دو طناب و در حدود شش یارد دورتر از دیواره استخر قرار دهید. همچنین قرار دادن یک علامت (مانند یک تخته شیرجه) دقیقاً پایین این وسیله در کف استخر نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۲. کفش غواصی بپوشید. در کنار دیوار و رو به مسیر شنا قرار بگیرید.

۳. مانند تمرین سوپرمن زیر آب و رو به جلو سُر بخورید و حدوداً دو یا سه پا زیر آب بروید(a). حرکت پای دلفین را آغاز کنید.

۴. هنگامی که به وسیله کمکی نزدیک می‌شوید، بدن را به سمت بالا حرکت دهید به شکلی که دست‌ها مستقیم به سمت وسیله حرکت کند و سر نیز دقیقاً در مقابل وسیله کمکی سطح آب را بشکند (b).

۵. همان‌طور که دست‌ها تقریباً وسیله را لمس می‌کند، آنها را کاملاً کشیده و در بالای این وسیله کمکی به حالت اول برگردانید (c و d). با تمام قدرت سعی کنید که بدن را از روی این وسیله بلند کرده و حتی‌الامکان آن را لمس هم نکنید! در ابتدا سر از روی آن عبور کند، سپس پیشانی را به سمت پایین بچرخانید تا اینکه اول پیشانی وارد آب شود (اول پیشانی) و هم‌زمان با آن دست‌ها (e) سپس لگن و در آخر نیز پاها را وارد آب کنید (f).

۶. هنگامی که بدن از روی این رشته عبور کرد، با حرکت پای دلفینی به پایین ضربه بزنید.

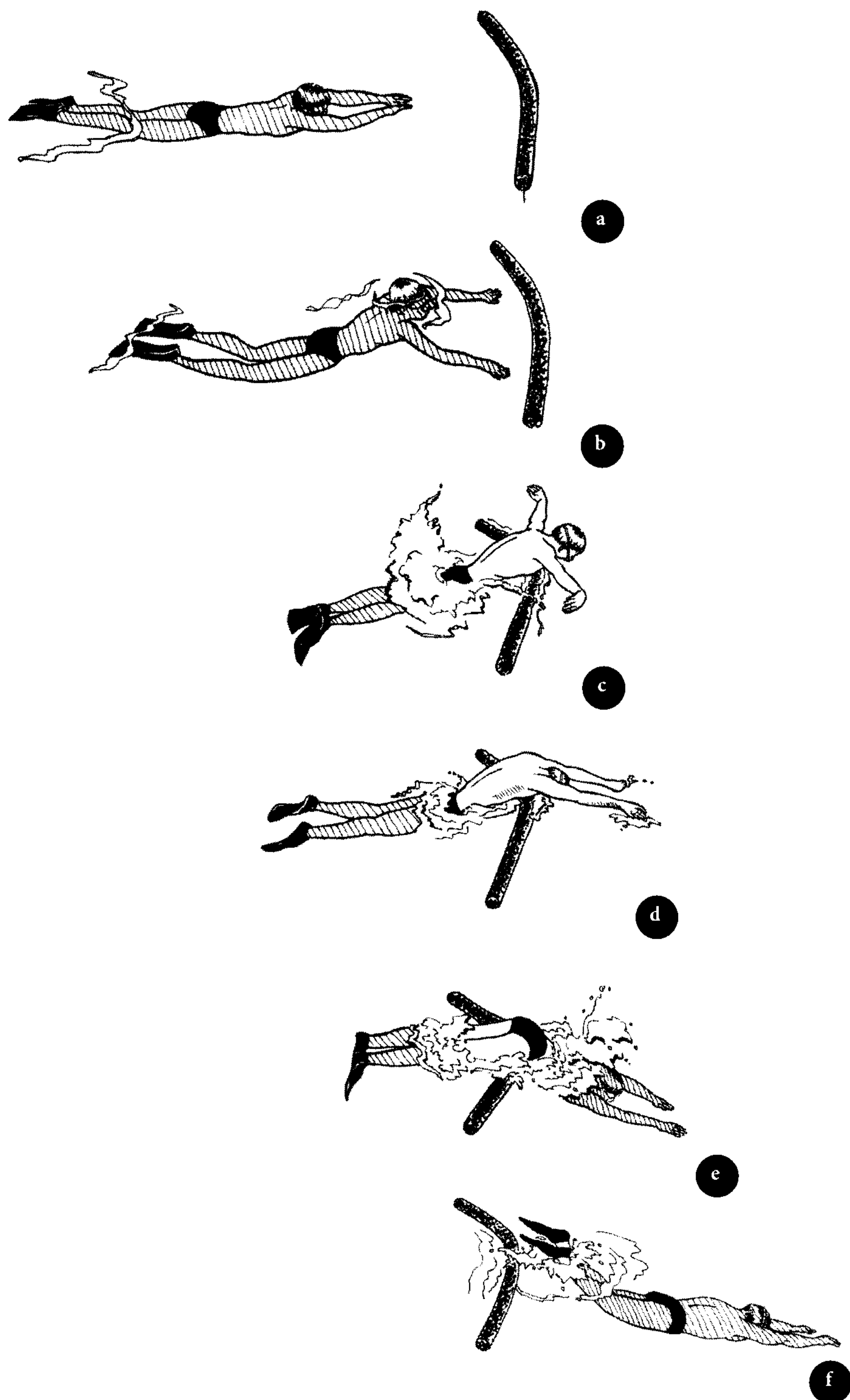
۷. هنگامی که به داخل آب فرو رفتید، چند ضربه پای دلفینی دیگر نیز بزنید و سپس توقف کنید.

توضیحات

* در شروع حرکت در عمق کافی از آب قرار بگیرید تا بتوانید با کشش دست‌ها قدرت موردنیاز را ایجاد کنید.
* نفس‌گیری را بسیار سریع انجام دهید.
* پس از عبور از رشته، ابتدا پیشانی را وارد آب کنید.
* در هنگام عبور از رشته پاها را شل کنید و پس از عبور ضربه بزنید.

نکته

آن‌قدر تمرین کنید تا بتوانید به نرمی و آسانی از روی رشته عبور کنید.


a
b
c
d
e
f

پرش قدرتی

هدف

افزودن کشش و برگشت دست به حرکت بدن در شنای پروانه

روش کار

این تمرین همانند تمرین قبلی است با این تفاوت که از هیچ ابزاری استفاده نمی‌شود و کشش و بازگشت دست را در طول استخر تمرین می‌کنید.

۱. کفش غواصی بپوشید. در کنار دیوار و رو به مسیر قرار بگیرید.

۲. زیر آب و رو به جلو سُر بخورید و حدوداً دو یا سه پا زیر آب باشید (a). حرکت پای دلفین را آغاز کنید. سه یا چهار ضربه زیر آب بزنید سپس برای نفس‌گیری به سطح آب بیایید.

۳. هنگامی که با هر دو دست به سطح آب می‌رسید، دست‌ها را بکشید تا بدن از روی آب بلند شود (b). هنگامی که به اوج می‌رسید نفس‌گیری کنید (c). پس از پایان کشش دست‌ها و زمانی که می‌خواهید دست‌ها را به حالت اولیه برگردانید، سر را به سمت پایین آورده و درون آب وارد کنید. ابتدا پیشانی وارد آب می‌شود.

۴. هنگامی که به مرحله شیرجه رفتن در آب می‌رسید، دست‌ها مقابل بدن و سر پایین باشد. دو انگشت شست را فوراً به هم قفل کنید، لگن را بالا نگه‌دارید (d).

۵. حرکت را با یک ضربه پای محکم به پایان برسانید. در هنگام ضربه پا به پایین نگاه کنید.

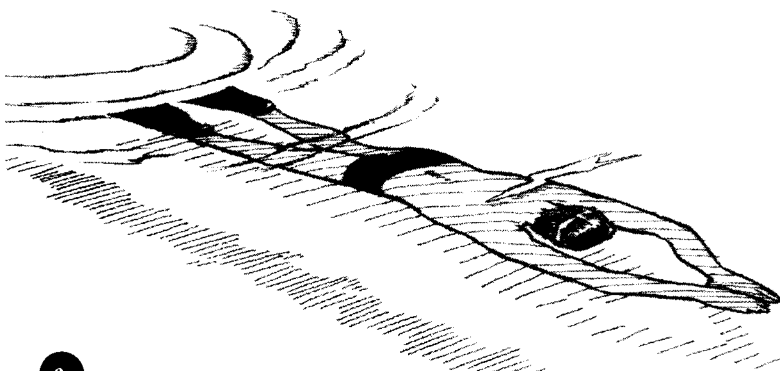
۶. سه یا چهار ضربه پای دیگر نیز درون آب بزنید. سپس به سطح آب بیایید و حرکت را تکرار کنید. مراحل کار به این ترتیب خواهد بود: کشش، نفس‌گیری، شیرجه، حرکت پا.

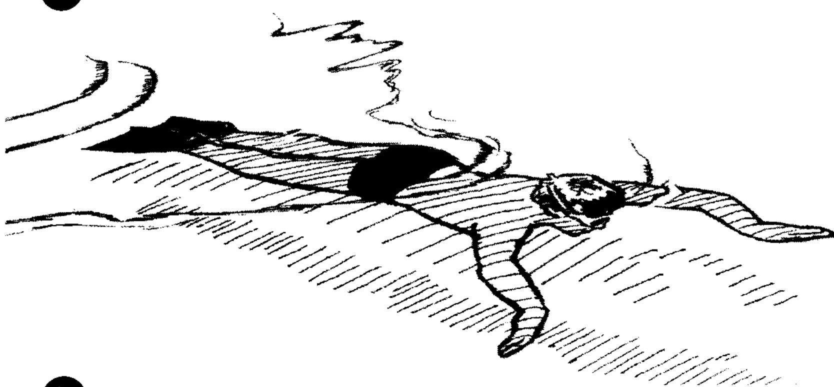
توضیحات

* این مراحل را به خاطر داشته باشید: کشش، نفس‌گیری، شیرجه، حرکت پا.
* در هنگام حرکت پا به پایین نگاه کنید.
* پس از نفس‌گیری ابتدا پیشانی را وارد آب کنید.
* پس از نفس‌گیری، لگن را روی سطح آب نگه‌دارید.

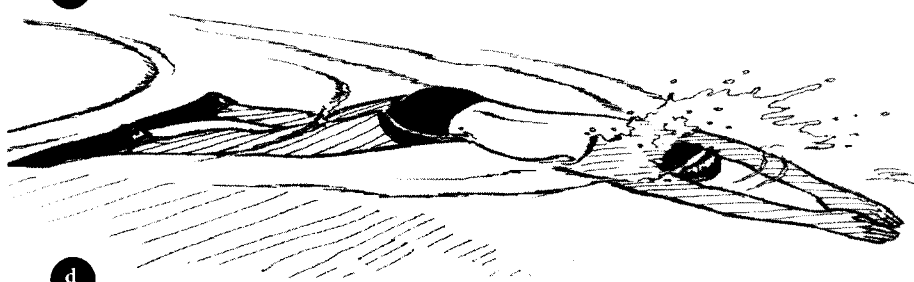
نکته

این تمرین را در این شرایط انجام دهید: در عرض استخر شنا کنید و طناب‌های استخر را یک‌درمیان باز کرده و باقیمانده طناب‌ها را نیز شل کنید. زمانی که به هر طناب نزدیک می‌شوید حرکت کشش دست را انجام دهید. طناب را لمس نکنید. از روی آن شنا کنید و بپرید. این تمرین تفریح خوب اما در عین حال سخت نیز می‌باشد. تا جایی که امکان دارد طناب را کمتر لمس کنید.


a


b


c


d

شنای پروانه با یک دست

هدف

انتقال به مرحله حرکت پیوسته بدن در سطح آب و دخیل کردن حرکت دست.

روش کار

۱. کفش غواصی بپوشید. یک دست به‌طور دائم در مقابل بدن باشد و با دست دیگر حرکت کشش را انجام دهید(a).

۲. روی سطح آب بمانید و ترتیب حرکت را رعایت کنید: کشش، نفس‌گیری، شیرجه، ضربه پا، این ریتم را به‌صورت پیوسته انجام دهید.

۳. عمل نفس‌گیری را از سمت دستی که درحال کشش است انجام دهید (b و c). زمانی که دست وارد آب می‌شود انگشت شست را درون یکدیگر قفل کنید و سپس ضربه پا را بزنید.

۴. بدن را شل کنید و به آرامی حرکت کنید. در هنگام وارد شدن در آب به پایین نگاه کنید. پس از نفس‌گیری لگن را بالا بیاورید (d).

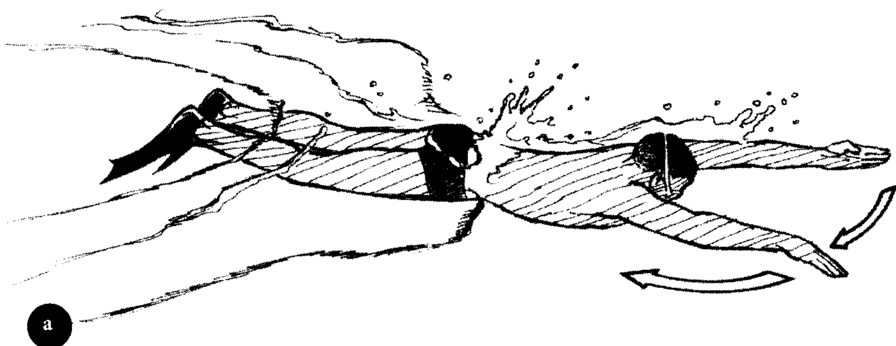
۵. سپس همین دور کامل حرکت را با دست دیگر تکرار کنید.

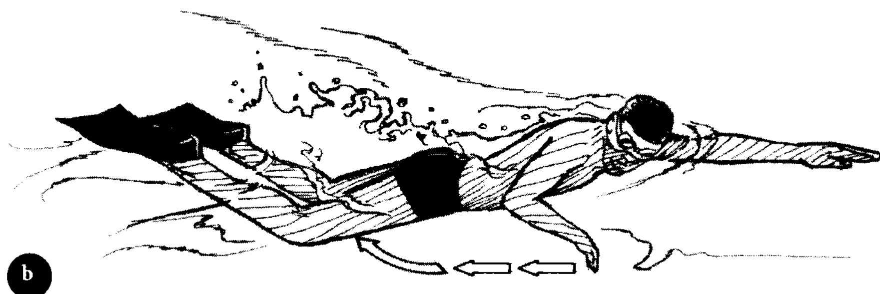
توضیحات

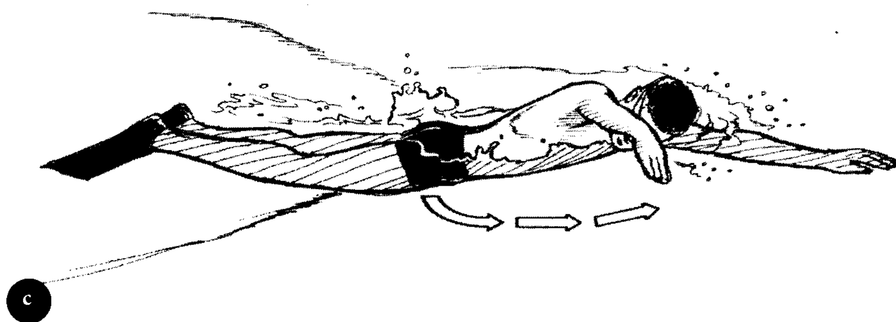
* ریتم را ثابت نگه‌دارید: کشش، نفس‌گیری، شیرجه، ضربه پا.
* پس از نفس‌گیری به پایین نگاه کنید.
* پس از نفس‌گیری لگن را بالا نگه‌دارید.
* در هر بار، انگشت شست را قفل کنید و سپس ضربه پا را وارد کنید.

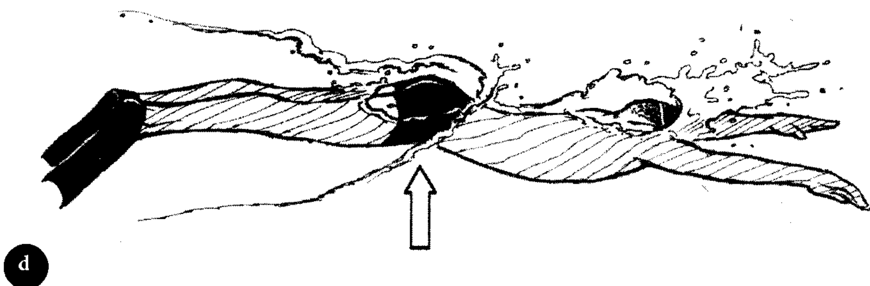
نکته

دست‌ها را پس از پایان طول استخر عوض کنید، سپس بعد از هر چهار حرکت دست‌ها را عوض کنید.


a


b


c


d

۲+۲+۲

هدف

تداوم انتقال تا حرکت کامل پروانه و تمرکز بر حرکت بدن

روش کار

این تمرین، حرکت تمرین ۸۳ را با بازگشت دو دست ترکیب می‌کند.

۱. کفش غواصی بپوشید.

۲. روی سطح آب بمانید و ریتم حرکت دست را ثابت نگه‌دارید، کشش، نفس‌گیری، شیرجه و ضربه پا به شکلی پیوسته و مداوم.

۳. در ابتدا دو حرکت دست را که شامل کشش و برگشت می‌شود توسط یک دست(a)، سپس دو حرکت دیگر را با دست دیگر انجام دهید (b)، و درنهایت دو حرکت دیگر را با هر دو دست انجام دهید (c). این دور حرکت را تکرار کنید.

۴. عمل نفس‌گیری را یک حرکت درمیان انجام دهید. هنگامی که حرکت را با هر دو دست انجام می‌دهید از روبرو نفس بگیرید. هنگامی که با یک دست حرکت می‌کنید از پهلو نفس بگیرید. در هر شیرجه انگشت شست را به سمت بالا قفل کنید و بعد ضربه را با پا به آب وارد کنید.

۵. بدن را شل کنید و آرام حرکت کنید. هنگامی که دست‌ها در مقابل بدن قرار گرفت، لگن را بالا نگه‌دارید.

توضیحات

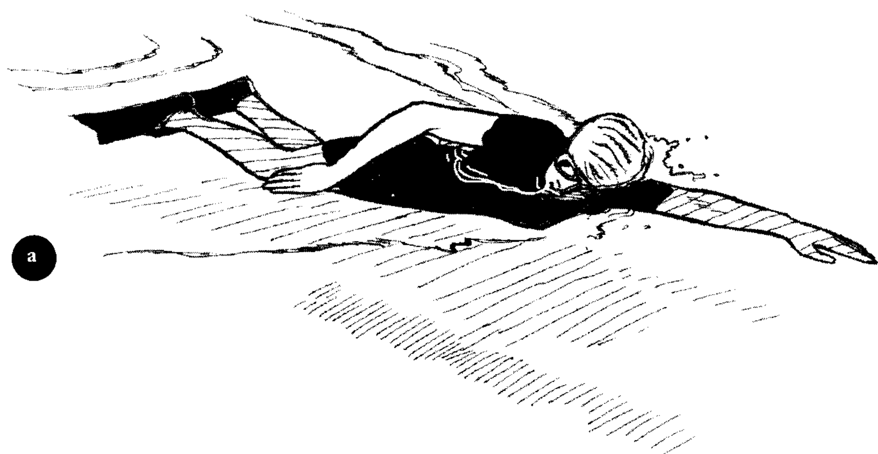
* بر روند حرکت تمرکز کنید: کشش، نفس‌گیری، شیرجه، حرکت پا.

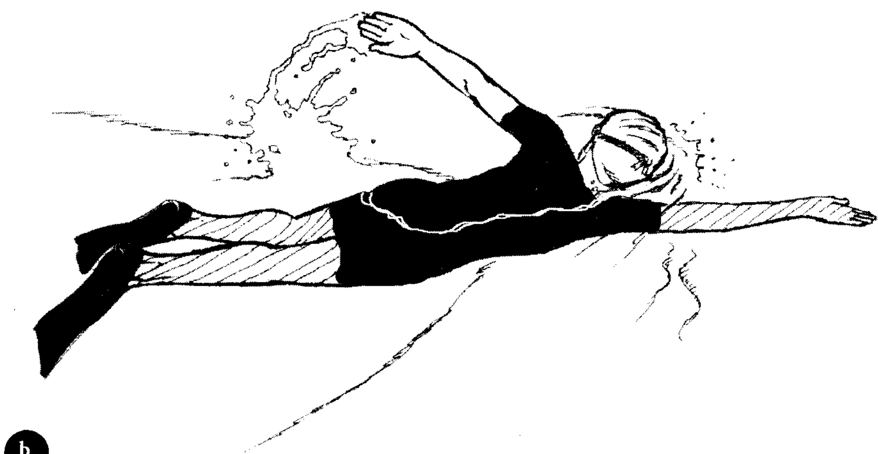
* هنگامی که دست‌ها در مقابل بدن قرار می‌گیرند به پایین نگاه کنید و لگن را بالا بیاورید.

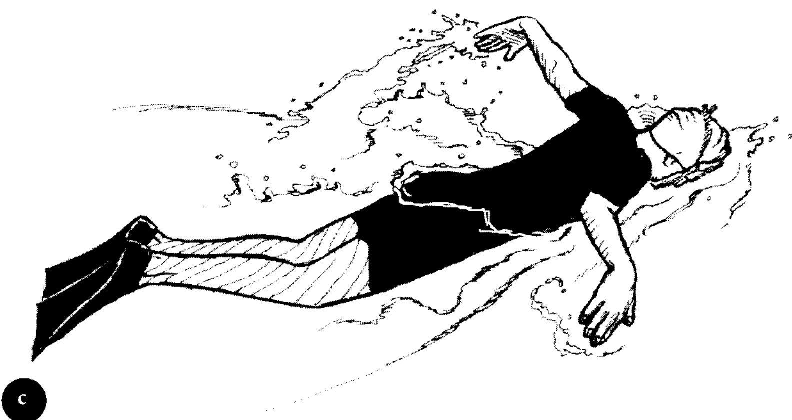
* قبل از ضربه پا، در زمان شیرجه در آب انگشت شست را قفل کنید.

نکته

تمرین را با کنترل و بسیار آرام انجام دهید. سعی کنید تا نرم و روان حرکت کنید.


a


b


c

شنای پروانه به شکل کنترل‌شده

هدف

کامل کردن شنای پروانه با ریتم حرکتی عالی. تأکید بر حرکت بدن می‌باشد.

روش کار

در این تمرین، حرکت یک دست که در تمرین قبلی به آن پرداخته شد را حذف می‌کند.

۱. کفش غواصی بپوشید. در هر حرکت از دو دست خود استفاده کنید. روی سطح آب بمانید و ریتم حرکت را رعایت کنید: کشش، نفس‌گیری، شیرجه، حرکت پا (a و b).

۲. یک در میان نفس بگیرید. در هر حرکت در زمان شیرجه، انگشت‌های شست را به سمت بالا در یکدیگر قفل کنید. بدن را شل کنید و آرام حرکت کنید. در هر حرکت، زمانی که دست‌ها در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند لگن را بالا بیاورید.

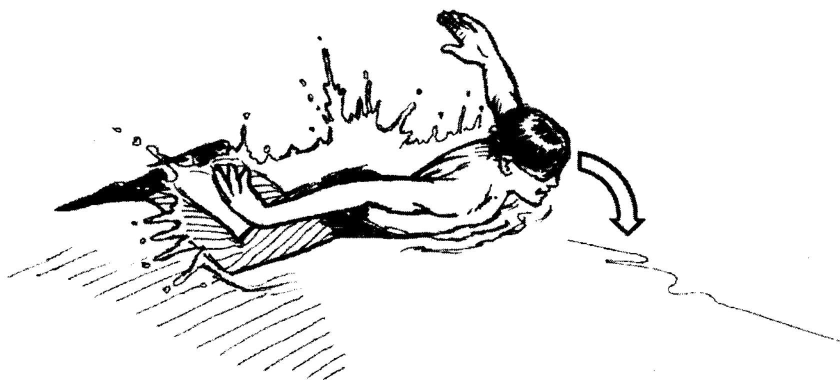
۳. زمانی که قدرت بدنی شما بیشتر شد با این ریتم حرکت کنید: ورود، ضربه. زمانی که دست‌ها وارد آب می‌شود ورود نام دارد و زمانی که پا به سمت پایین ضربه می‌زند، ضربه نام دارد (c). زمان بین ورود و ضربه باید کاملاً مساوی باشد.

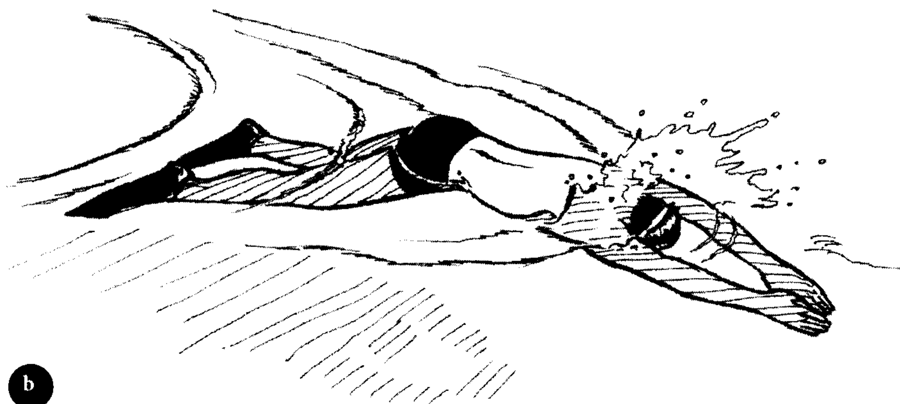
توضیحات

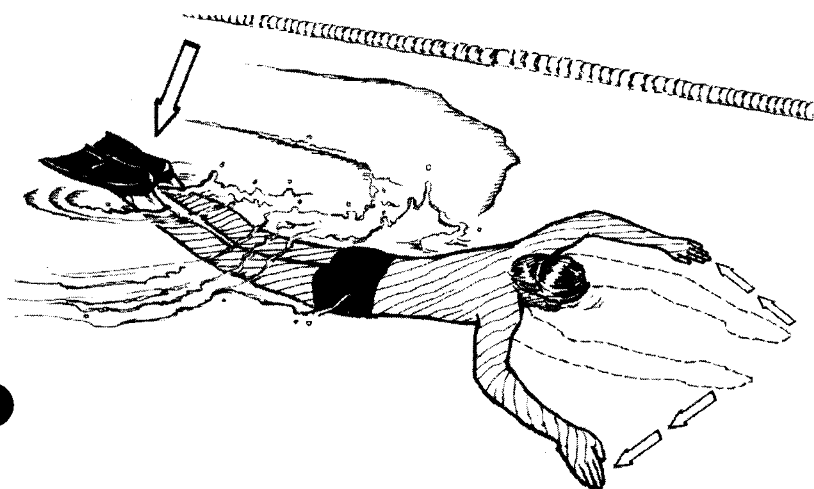
* ریتم حرکت را نرم و روان انجام دهید: کشش، نفس‌گیری، شیرجه، ضربه پا.
* نهایتاً از این ریتم استفاده کنید، ورود، ضربه.
* پس از هر نفس‌گیری به پایین نگاه کنید.
* در هر حرکت لگن را بالا بیاورید.
* تا زمان ضربه پا، انگشت شست را درون یکدیگر قفل کنید.

نکته

بدن را شل کنید. تکنیک درست حرکت، خود همه کارها را انجام می‌دهد. ممکن است متوجه شوید، زمانی که کمی سریع‌تر شنا می‌کنید، ناخودآگاه یک حرکت پای دیگر نیز به حرکت پای اول اضافه می‌شود. هرچند که در حین این تمرین نیازی به توجه به ضربه پای دوم نیست اما اغلب این ضربه، یک حرکت کوچک پا می‌باشد که به ریتم حرکت تعادل می‌بخشد. بعضی افراد، ضربه دوم پا را بسیار قوی انجام می‌دهند. اما قبل از هر چیز بهتر است که بر حرکت زیبا و روان تمرکز کنید.


a


b


c

قسمت هشتم

برگشت‌ها در شنای کرال سینه و کرال پشت

تقریباً یک چهارم مسابقه را استارت‌ها، برگشت‌ها و پایان‌ها دربرمی‌گیرد. این حرکات نیازمند مهارت، دقت و سرعت می‌باشند. حتی یک اشتباه کوچک در اجرای این مهارت‌ها به راحتی قهرمان را از شناگر حد متوسط جدا می‌کند. شناگران باید استارت‌ها، برگشت‌ها و پایان‌های خوب را به صورت مداوم تمرین کنند.

این تمرینات به شما می‌آموزند که چگونه:

* یک چرخش مناسب را (پشتک) در شنای کرال پشت و سینه اجرا کنید.
* در هنگام نزدیک شدن به دیوار در برگشت شنای کرال سینه، نفس‌گیری را کنترل کنید.
* به آسانی و به نرمی به منظور برگشت شنای کرال پشت به دیوار نزدیک شوید.
* پای خود را در محل مناسبی از دیوار قرار دهید، به آن فشار آورده و در وضعیت خطی قرار بگیرید.

این قسمت به برگشت کرال سینه که اغلب استفاده می‌شود و همچنین به برگشت کرال پشت که سخت‌ترین برگشت است اشاره خواهد کرد. این تمرین‌ها روشی برای مهارت یافتن در اصول بنیادی این برگشت‌ها می‌باشد.

پرش خطی

هدف

بیشتر کردن سرعت برای رسیدن به وضعیت خطی، در آماده‌سازی بدن برای شروع‌های خطی از کنار دیواره استخر ضروری است.

روش کار

۱. در آب کم‌عمق استخر بایستید. عمق آب استخر کمتر از کمر و بیشتر از شانه‌ها نباشد.

۲. دست‌ها را بلند کنید به شکلی که کف دست‌ها در کنار بدن و در امتداد شانه‌ها باشد. زانوها را خم کنید و آماده یک پرش شوید (a).

۳. مستقیم به سمت بالا بپرید. همان‌طور که به سمت بالا می‌روید دست‌ها را به سمت بالا برده و در وضعیت خطی قرار دهید (b). زمانی که در اوج هستید دست شما نیز باید در وضعیت خطی قرار بگیرد. هنگامی که فرود می‌آیید نیز وضعیت خطی را حفظ کنید (c). سپس خود را رها کنید.

۴. حداقل ۱۰بار تکرار کنید.

توضیحات

* تا جایی که می‌توانید بالا بپرید و بدن را صاف نگه‌دارید.

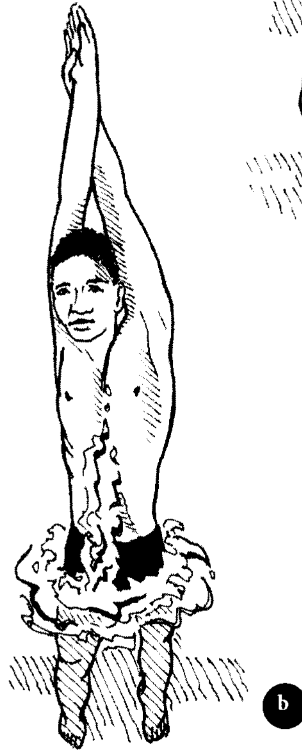
* سعی کنید تا سرعت خود را در رسیدن به وضعیت خطی افزایش دهید.

نکته

* این تمرین را رو به یک فرد دیگر انجام دهید و یک نفر سوم هم زمان پریدن را به شما اعلام کند. با یکدیگر برای رسیدن به وضعیت خطی در زمان کوتاه‌تر مسابقه دهید.

* در صورتی که عمق آب اجازه بدهد زیر پرچم‌های مخصوص کرال پشت بایستید. هنگامی که می‌پرید سعی کنید پرچم‌ها را لمس کنید و مطمئن شوید که صاف می‌پرید.


a


b


c

پرش و پشتک

هدف

افزایش سرعت در اجرای پشتک و رسیدن به این توانایی که در هوا نیز سریع‌تر پشتک بزنیم.

روش کار

این یک تمرین پیشرفته است. قبل از اینکه وارد این تمرین شوید باید توانایی یک پشتک زدن ساده را داشته باشید. و البته بسیار کار جالبی است!

۱. در آب کم‌عمق بایستید. عمق آب کمتر از کمر و بیشتر از شانه‌ها باشد.

۲. زانوها را به منظور پریدن خم کنید (a).

۳. صاف و رو به بالا بپرید. در حین پرش سر را پایین آورده و میان دو زانو قرار دهید و یک چرخش کامل را انجام دهید (b و e). سعی کنید تا در هنگام انجام این چرخش تا حد ممکن از آب بالاتر بیایید. سپس بر روی پاها فرود بیایید.

۴. حداقل ۱۰ بار این تمرین را تکرار کنید. سعی کنید که بین هر پرش کمی مکث کنید تا دچار سرگیجه نشوید.

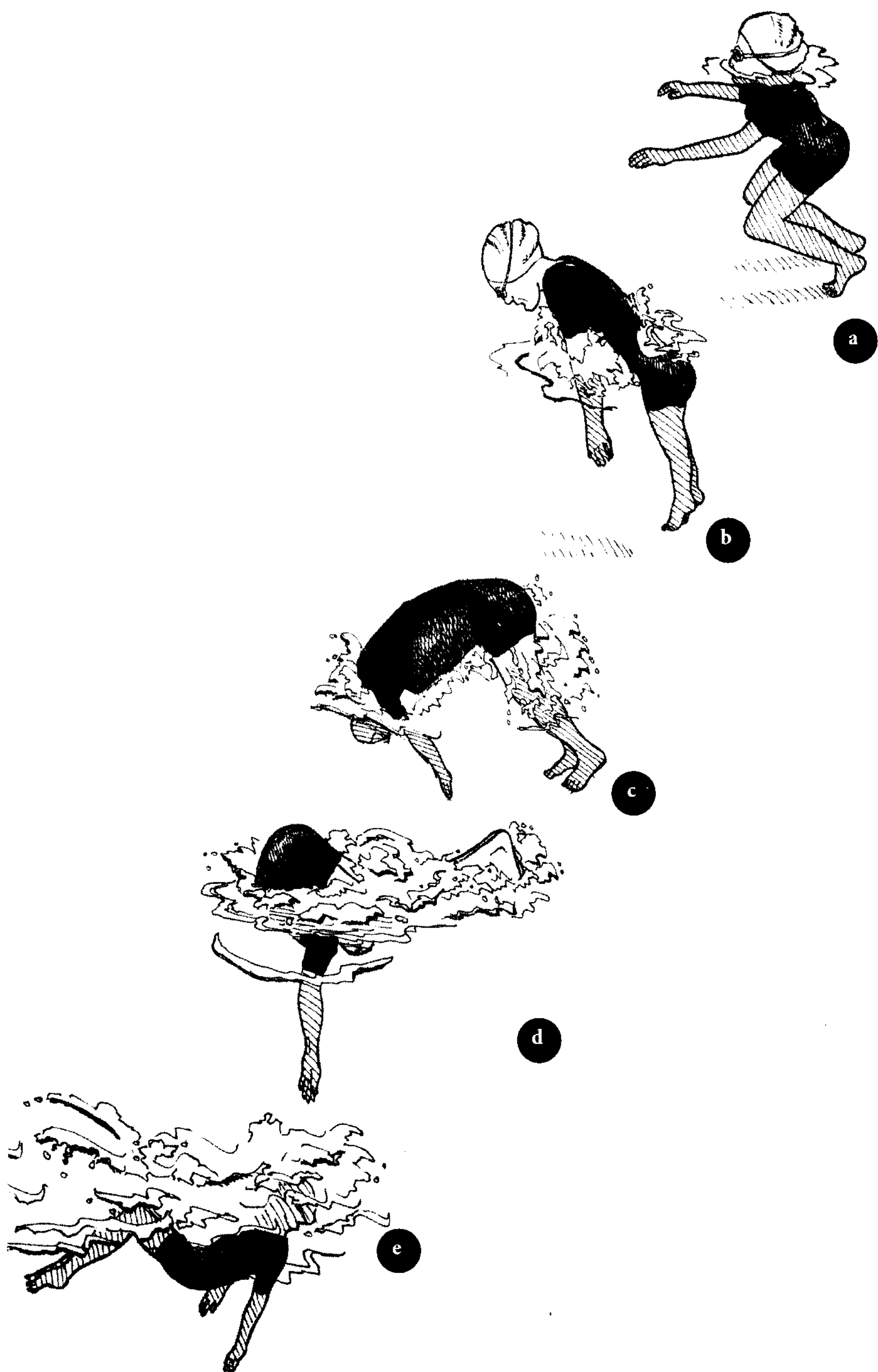
توضیحات

* بدن در هوا بسیار سریع‌تر از درون آب حرکت می‌کند. سعی کنید تا جایی که امکان دارد پرش خود را در هوا و خارج از آب انجام دهید.

* هرچه بدن سریع‌تر بچرخد بهتر است. سرعت!

نکته

این تمرین را دونفره انجام دهید. مقابل هم با فاصله بایستید. با یکدیگر در زمینه سرعت چرخش مسابقه بدهید.


a
b
c
d
e

پشتک پس از فشار به دیوار

هدف

کنترل بدن در حین چرخش و استفاده از سر و عضلات شکم در حین چرخش.

روش کار

قبل از انجام این تمرین، بهتر است تا تمرین ۶ را مرور کنید (سُر خوردن).

۱. یک دست را به دیواره استخر بگیرید و آماده فشار باشید.

۲. به دیوار فشار بیاورید. در سطح آب و رو به جلو سُر بخورید. بینی پایین و دست‌ها در کنار بدن باشد (a). در سطح آب حدوداً چهار یا پنج یارد حرکت کنید.

۳. حرکت را از سر آغاز کنید. سر را به زیر و درون بدن برده و یک چرخش کامل را انجام دهید (b و e).

۴. حال توقف کرده و نفس‌گیری کنید.

۵. به طرف دیوار برگردید و دوباره حرکت را تکرار کنید.

توضیحات

* تا چرخش کامل نشده است به منظور نفس‌گیری سر را بیرون نیاورید.

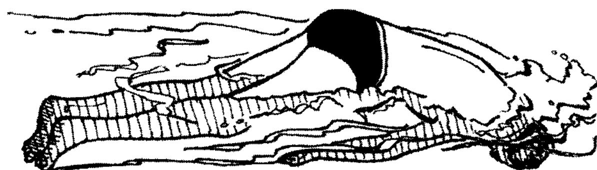
* به منظور چرخش، سر را با سرعت پایین ببرید و کاملاً بدن را جمع کنید.

سعی کنید تا بدن بیشتر از اینکه داخل آب باشد بالاتر از سطح آب بوده و در هوا بچرخد.

نکته

در هنگام چرخش هوا را از بینی خارج کنید و عضلات شکم را منقبض کنید.


a


b


c


d


e

چرخش با یک دست صاف

هدف

تمرین مرحله بعدی چرخش: پشتک زدن از یک وضعیت کاملاً صاف و کشیده

روش کار

این تمرین کاملاً همانند تمرین قبلی است با این تفاوت که یک دست باید صاف باشد.

۱. یک دست را به دیوار بگذارید و آماده فشار آوردن به دیوار باشید.

۲. به دیوار فشار بیاورید. در سطح آب و رو به جلو سُر بخورید. بینی رو به پایین و یک دست صاف و در بالای سر درون آب باشد. دست دیگر را در کنار بدن قرار دهید (a). حدوداً چهار یا پنج یارد در سطح آب سُر بخورید.

۳. برای شروع حرکت از دست خود استفاده کنید. دست و سر را به سمت پایین و زیر بدن حرکت داده و یک چرخش کامل را انجام دهید (b و e).

۴. حال توقف کرده و نفس‌گیری کنید.

۵. به سمت دیواره استخر برگردید و تمرین را تکرار کنید. دست‌ها را عوض کنید.

توضیحات

* تا پایان چرخش سر را از آب بیرون نیاورید و نفس نکشید.

* به منظور شروع چرخش (پشتک) دست و سر را با سرعت به سمت پایین حرکت دهید.

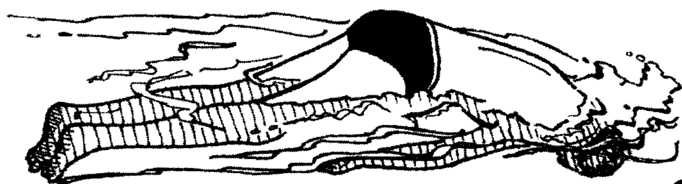
* دست و سر را در یک زمان حرکت دهید: از اشتباه رایجی که معمولاً رخ می‌دهد به این شکل که ابتدا دست و سپس سر حرکت می‌کند اجتناب کنید.

* تا جایی که می‌توانید از آب بالاتر بیایید و با سرعت حرکت کنید.

نکته

در حین پشتک زدن عمل بازدم را انجام دهید و عضلات شکم را منقبض کنید.


a


b


c


d


e

چرخش همراه با حرکت پا

هدف

تمرین مرحله بعدی از چرخش: افزودن حرکت پای کرال

روش کار

این تمرین کاملاً شبیه تمرین قبلی می‌باشد با این تفاوت که پای کرال به آن اضافه می‌شود.

۱. یک دست را به دیواره استخر بگیرید و آماده فشار به دیوار باشید.

۲. به دیوار فشار بیاورید. در سطح آب و رو به جلو سُر بخورید. بینی رو به پایین و یک دست صاف و در بالای سر درون آب باشد. دست دیگر در کنار بدن قرار گیرد. حدوداً چهار یا پنج یارد در سطح آب سُر بخورید و پای کرال بزنید (a).

۳. برای شروع حرکت از دست خود استفاده کنید. دست و سر را به سمت پایین و زیر بدن برده و یک چرخش کامل انجام دهید (b و e).

۴. حال توقف کرده و نفس‌گیری کنید.

۵. به سمت دیواره استخر برگردید و تمرین را تکرار کنید. دست‌ها را عوض کنید.

توضیحات

* تا پایان چرخش سر را از آب بیرون نیاورید و نفس نکشید.

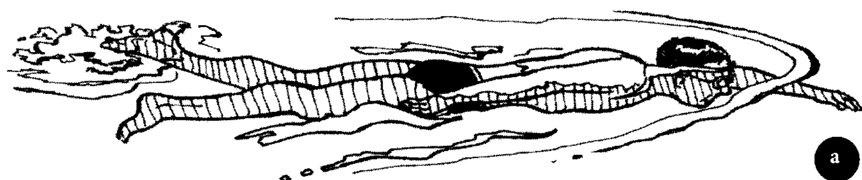
* به منظور شروع چرخش، دست و سر را با سرعت به سمت پایین حرکت دهید.

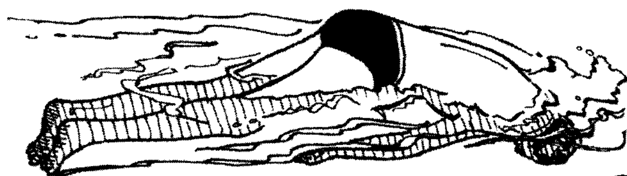
* دست و سر را هم‌زمان حرکت دهید: از اشتباه رایجی که معمولاً رخ می‌دهد به این شکل که ابتدا دست و سپس سر حرکت می‌کند اجتناب کنید. در ط]ول چرخش به پا زدن ادامه دهید.

* تا جایی که می‌توانید از آب بالاتر بیایید و با سرعت حرکت کنید!

نکته

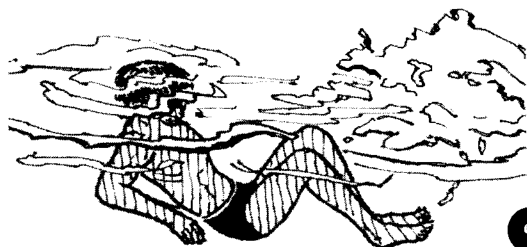
در حین پشتک زدن عمل بازدم را انجام دهید و عضلات شکم را منقبض کنید.


a


b


c


d


e

چرخش همراه با سه حرکت دست و سه شماره کشش

هدف

تمرین مرحله بعدی چرخش: افزودن شنای کرال سینه قبل از چرخش (پشتک)

روش کار

این تمرین کاملاً شبیه تمرین قبلی است با این تفاوت که شما سه حرکت دست کرال سینه و سه شماره مکث نیز به آن اضافه می‌کنید. سه شماره مکث همراه با زدن پا برای رسیدن به وضعیت بدنی کشیده قبل از چرخش بسیار اهمیت دارد. هنگامی که بدن صاف است، در سطح آب بالاتر است و بنابراین قادر است تا بیشتر در هوا بچرخد و درنتیجه سرعت بیشتری خواهد داشت!

۱. یک دست را به دیوار بگذارید و آماده فشار آوردن به دیوار باشید.

۲. به دیوار فشار بیاورید. در سطح آب و رو به جلو حرکت کنید و بینی رو به پایین باشد. سه حرکت دست کرال سینه را انجام دهید و هر بار که یک دست وارد آب می‌شود را یک عدد حساب کنید (a). سپس در حالت کشش کامل سه ثانیه مکث کنید و پای کرال بزنید (b).

۳. برای شروع چرخش از دست خود استفاده کنید. دست و سر را به سمت پایین و زیر بدن آورده و یک چرخش کامل را انجام دهید (c و f).

۴. حال توقف کرده و نفس گیری کنید.

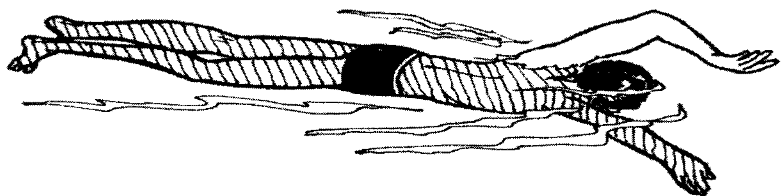
۵. به سمت دیواره استخر بروید و تمرین را تکرار کنید. دست‌ها را عوض کنید.

توضیحات

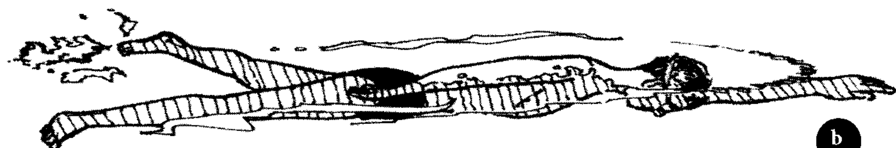
* تا پایان چرخش سر را از آب بیرون نیاورید و نفس نکشید.
* پس از پایان سه حرکت دست کاملاً در سطح آب صاف و کشیده قرار بگیرید.
* به منظور شروع چرخش، دست و سر را با سرعت به سمت پایین حرکت دهید.
* دست و سر را هم‌زمان حرکت دهید. از اشتباه رایجی که معمولاً رخ می‌دهد به این شکل که ابتدا دست و سپس سر حرکت می‌کند اجتناب کنید. در طول حرکت به پا زدن ادامه دهید.
* تا جایی که می‌توانید از آب بالاتر بیایید و با سرعت حرکت کنید!

نکته

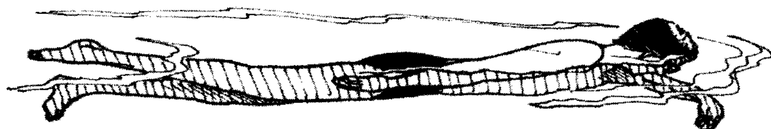
در حین پشتک زدن، عمل بازدم را انجام دهید و عضلات شکم را منقبض کنید.



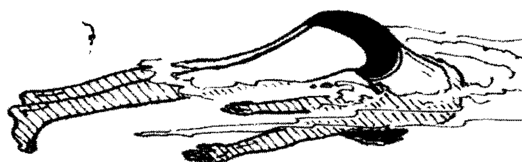
a



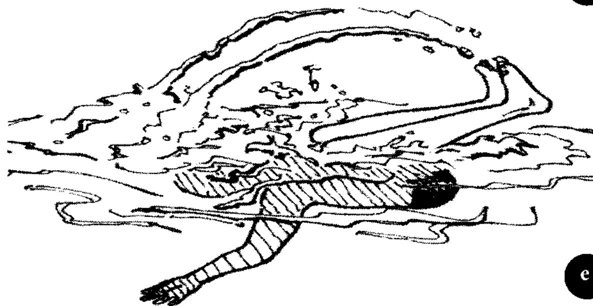
b



c



d



e



f

آغاز شنای کرال پشت

هدف

این مرحله بعدی از تمرین چرخش‌ها است و روش صحیح آغاز شنای کرال پشت را پس از یک چرخش یا یک استارت آموزش می‌دهد.

روش کار

۱. در زیر آب و در وضعیت خطی به دیوار فشار بیاورید و به پشت سُر بخورید و در حدود دو فوت در زیر آب باشید (a و c). هنگامی که از دیوار جدا شدید شروع به پا زدن کنید (d).

۲. حداقل هشت ثانیه پا بزنید. سپس یک دست را به سمت پایین و کنار بدن کشیده تا حرکت کرال پشت را آغاز کنید (e).

۳. تا جایی در عمق آب فرو روید که وقتی کشش اولین دست را به پایان می‌برید به سطح آب برسید (f).

۴. حدود سه حرکت دست را کامل انجام دهید.

۵. تکرار کنید.

توضیحات

* میزان پایین رفتن بدن در آب را کنترل کنید.

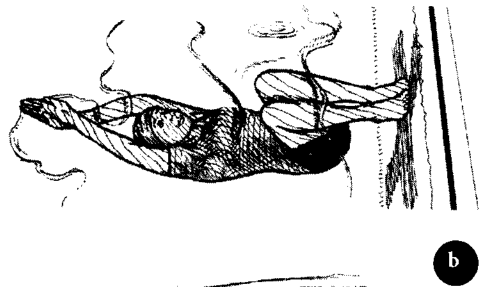
* در هنگام حرکت پا، وضعیت خطی بدن را حداقل هشت ثانیه و بیشتر نگه‌دارید.

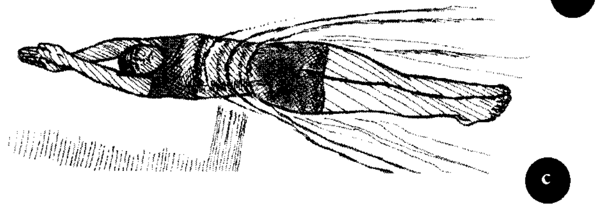
* قبل از شروع کرال پشت، تنها یک دست را در ابتدا به سمت پایین بکشید.

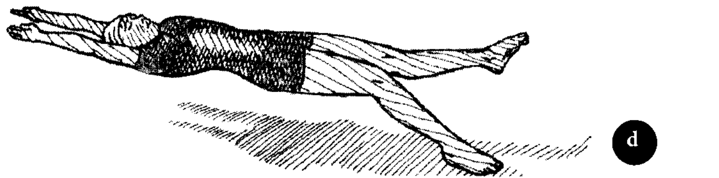
نکته

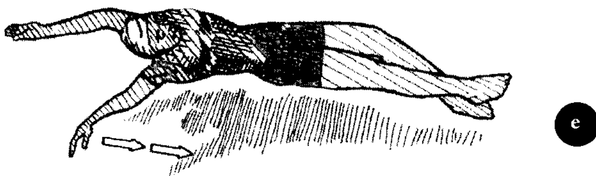
هنگامی که در زدن پای کرال در این تمرین مهارت پیدا کردید می‌توانید پای دلفین را جایگزین کنید و سعی کنید با سرعت بیشتری حرکت و مسافت بیشتری را نیز طی کنید. با این حال میزان پایین رفتن را کنترل کنید. پای دلفین اغلب با شنای پروانه و آغاز کرال پشت استفاده می‌شود. همچنین در بعضی شناگران در آغاز شنای کرال سینه نیز مؤثر می‌باشد.

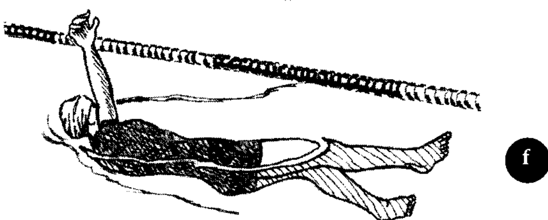

a


b


c


d


e


f

تماس پا با دیوار

هدف

تمرین مرحله بعد از برگشت‌هاست. این تمرین باعث کنترل بیشتر نفس‌گیری در زمان رسیدن به دیوار می‌شود و فرود صحیح پا روی دیوار را آموزش می‌دهد.

روش کار

۱. حرکت را از ده تا دوازده یارد دورتر از دیوار آغاز کنید. تا نزدیک دیوار، شنای کرال سینه را ادامه دهید(a). تا رسیدن به پرچم‌ها (پنج یارد) نفس را کنترل کنید.

۲. زمانی که تنها دو دست با دیوار فاصله دارد عمل پشتک را انجام دهید. پاها تقریباً یک فوت پایین‌تر از سطح آب با دیوار تماس پیدا کند (b). اگر خیلی از دیوار دور هستید، به آرامی به حرکت ادامه دهید و به دیوار نزدیک شوید و زمانی که فاصله مناسب را پیدا کردید چرخش خود را انجام دهید.

۳. به دیوار فشار نیاورید. پاها تنها با دیوار تماس پیدا می‌کنند. هنگامی که زیر آب هستید پاهای خود را نگاه کنید و ببینید در کدام قسمت دیوار قرار می‌گیرد.

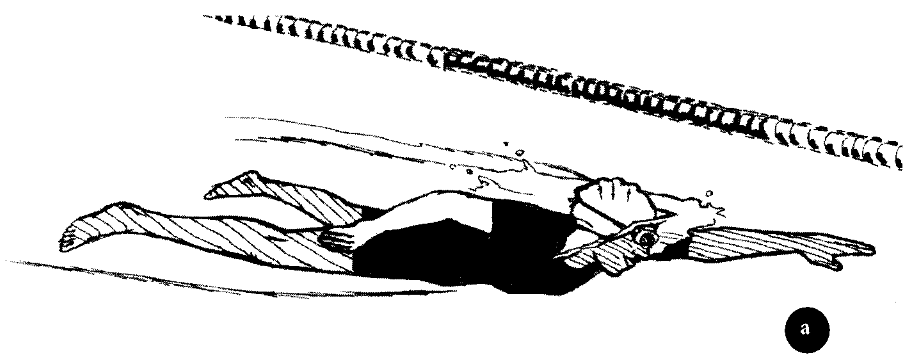
۴. در صورتی که پاها در محل مناسبی از دیوار قرار بگیرد بدن شما گویی روی صندلی راحتی قرار دارد (بدن رو به پشت و لگن و زانوها کمی خم هستند) و دست‌ها کاملاً در بالای سر قرار می‌گیرد. پاها براساس اندازه شما تقریباً یک یا دو فوت پایین‌تر از آب قرار می‌گیرند(c). (در صورتی که کوچک‌تر باشید بالاتر و در صورتی که بزرگتر هستید پایین‌تر قرار می‌گیرند).

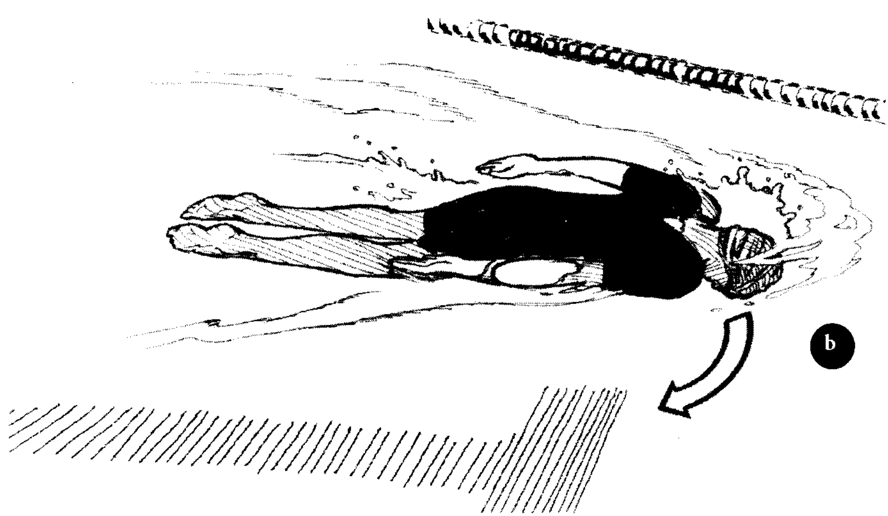
توضیحات

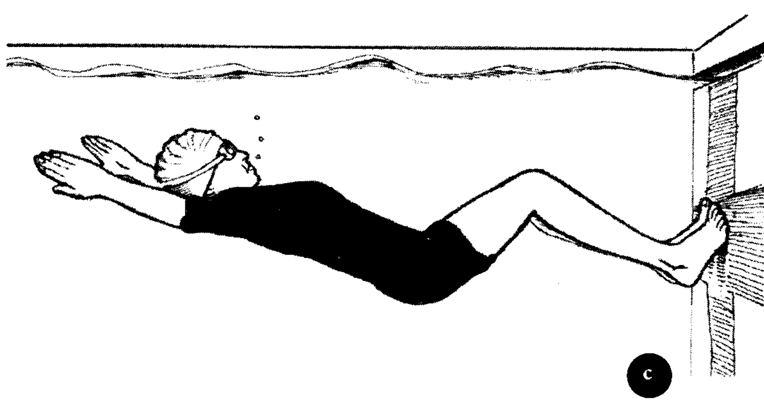
* نفس خود را کنترل کنید تا بتوانید بر روی دیوار تمرکز کنید.
* یک چرخش سریع و بلند انجام دهید.
* به محل فرود پای خود روی دیوار دقت کنید.

نکته

سعی کنید که با دو دست توانایی چرخیدن را به دست آورید.


a


b


c

شنای کرال سینه و برگشت به وضعیت کرال پشت

هدف

این تمرین بسیار مهمی است که باید خیلی به آن پرداخته شود. این تمرین به اصلاح تکنیک چرخش و رسیدن به سرعت مناسب بسیار کمک می‌کند.

روش کار

حال شما حرکت به سمت دیوار، لمس پا و آغاز شنای کرال پشت را ترکیب می‌کنید. این برگشتی است از شنای کرال سینه به شنای کرال پشت. این تمرین بسیار مهمی است چون به شما می‌آموزد که حرکت، فشار پا و سرعت خود را کنترل کنید. قبل از افزایش سرعت، این تمرین را بارها به صورت صحیح انجام دهید.

۱. به سمت دیوار و با کنترل صحیح نفس‌گیری شنای کرال سینه را انجام دهید.

۲. چرخش را انجام داده و همانند تمرین تماس پا با دیوار، پاها را روی دیوار قرار دهید(b).

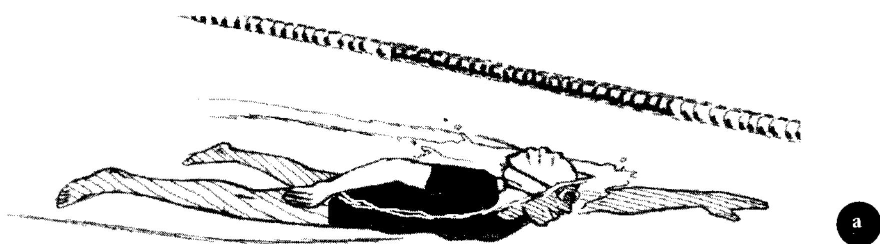
۳. زیر آب به وضعیت خطی درآیید (c) و شنای کرال پشت را آغاز کنید(d).

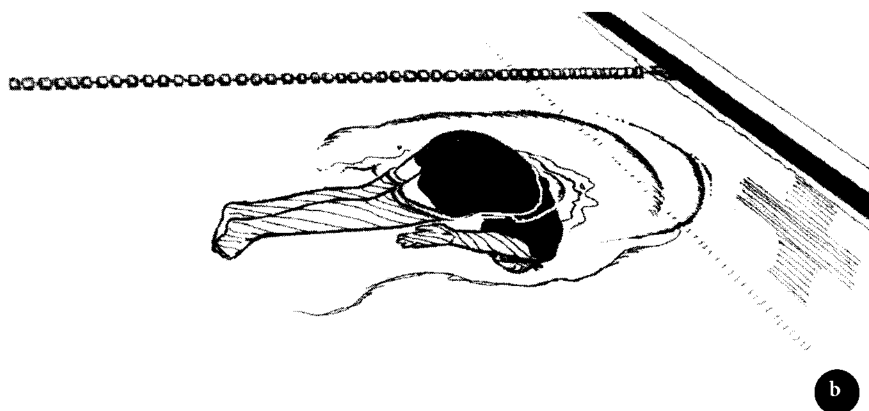
توضیحات

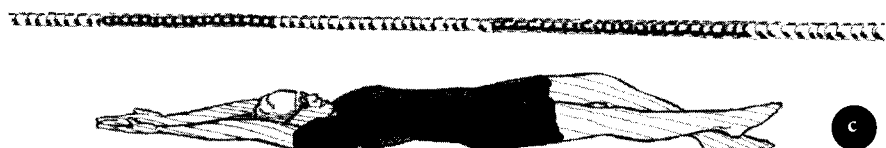
* حرکت را کنترل شده انجام دهید.
* قبل از فشار به دیوار محل قرارگیری پاها را نگاه کنید.
* عجله نکنید. اول حرکت را صحیح انجام دهید.

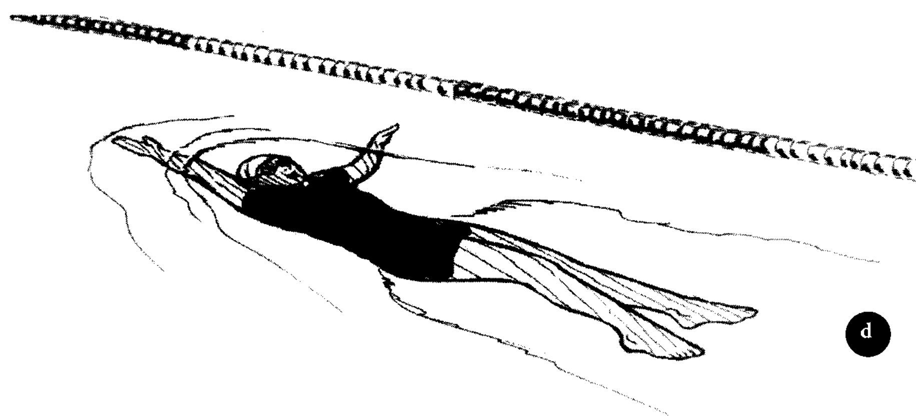
نکته

زمانی که مهارت شما افزایش یافت و پاها را در محل مناسب قرار دادید سعی کنید که پیش‌بینی کرده و قبل از اینکه پاها کاملاً روی دیوار قرار بگیرد حرکت را آغاز کنید. در این روش شما بسیار سریع‌تر به دیوار ضربه می‌زنید و بنابراین سرعت چرخش نیز بیشتر خواهد شد.


a


b


c


d

چرخش بدن

هدف

این تمرین مرحله بعدی از تمرین‌های چرخش در کرال سینه است و روشی بسیار مؤثر را برای جدا شدن از دیوار و سرعت بخشیدن به حرکت آموزش می‌دهد.

روش کار

۱. در وضعیت خطی قرار بگیرید و حرکت را زیر آب و در کنار دیوار آغاز کنید. به پشت سُر بخورید و تقریباً دو فوت زیر آب باشید. هنگامی که از دیوار جدا شدید شروع به پازدن کنید (a و c).

۲. در همین وضعیت چهار ثانیه پا بزنید. سپس در حالی که همچنان حالت خطی را حفظ کرده‌اید، آرام آرام تا یک‌چهارم به پهلو بچرخید و چهار ثانیه دیگر مکث کنید (d و f). سپس آرام آرام به سطح آب بیایید و دستی که پایین‌تر است را به سمت پایین بکشید و هم‌زمان نیز بدن را به سمت جلو بچرخانید.

۳. هنگامی که حرکت دست به پایان رسید بدن شما باید در سطح آب قرار بگیرد.

۴. سه حرکت دست را انجام دهید.

۵. تکرار کنید.

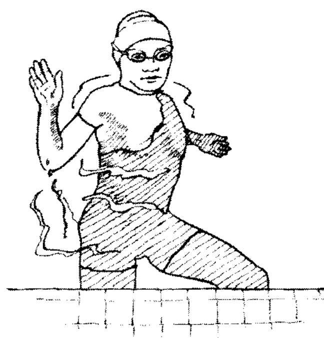
توضیحات

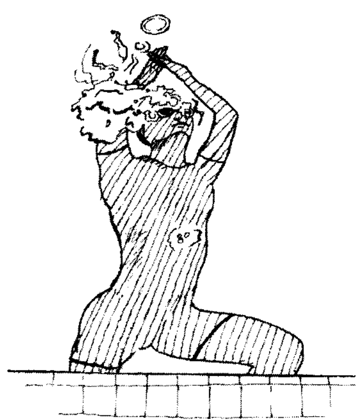
* میزان پایین رفتن بدن در آب را کنترل کنید.

* هنگامی که بدن به پشت و در وضعیت خطی است چهار ثانیه و هنگامی که درحال حرکت، پا کمی به پهلو می‌چرخد نیز چهار ثانیه دیگر مکث کنید.

نکته

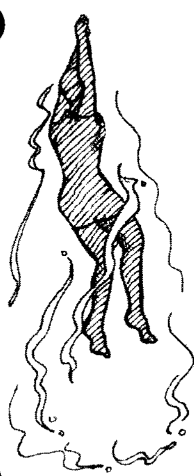
زمانی که در زدن پای کرال در این تمرین مهارت پیدا کردید می‌توانید پای دلفین را جایگزین کنید و سعی کنید با سرعت بیشتری حرکت و مسافت بیشتری را نیز طی کنید. با این حال میزان پایین رفتن کنترل شود. پای دلفین معمولاً با شنای پروانه و استارت کرال پشت استفاده می‌شود. همچنین در بعضی شناگران در آغاز شنای کرال سینه نیز مؤثر می‌باشد. ممکن است شما بخواهید تا ترکیبی از چند پای دلفین و سپس در ادامه پای کرال سینه را داشته باشید. این مطلب به خود شخص بستگی دارد.


a


b


c


d


e


f

چرخش در شنای کرال سینه

هدف

تکمیل مراحل برگشت در شنای کرال سینه.

روش کار

فهمیدن این نکته ضروری است که قوانین شما را مجبور نمی‌کنند که زمانی که از دیوار دور می‌شوید رو به جلو باشید. به این دلیل که چرخش بدن در کنار دیوار عمل معلق زدن را کند می‌کند، این تمرین بر چرخش بدن پس از حرکت از دیوار و در حین وضعیت خطی بدن تأکید دارد. تمرین ۹۴ را مرور کنید.

۱. حرکت را از ده تا دوازده یارد دورتر از دیوار آغاز کنید.

۲. تا نزدیک دیوار شنای کرال سینه را انجام دهید و نفس را کنترل کنید (a).

۳. چرخش را انجام داده و پاها را روی دیوار قرار دهید (b و c).

۴. به پشت و در وضعیت خطی زیر آب قرار بگیرید (d و e).

۵. در همین وضعیت چهار ثانیه پا بزنید. سپس در حالی که همچنان وضعیت خطی را حفظ کرده‌اید، آرام آرام تا یک‌چهارم دور کامل به سمت پهلو بچرخید و چهار ثانیه دیگر مکث کنید (f). سپس آرام به سطح آب بیایید و دستی که پایین‌تر است را به سمت پایین بکشید و هم‌زمان نیز بدن را به سمت جلو بچرخانید (g).

۶. میزان پایین رفتن بدن در آب را کنترل کنید تا وقتی که حرکت اولین دست به پایان رسید، شما در سطح آب باشید.

۷. تقریباً سه حرکت دست کرال را کامل انجام دهید.

توضیحات

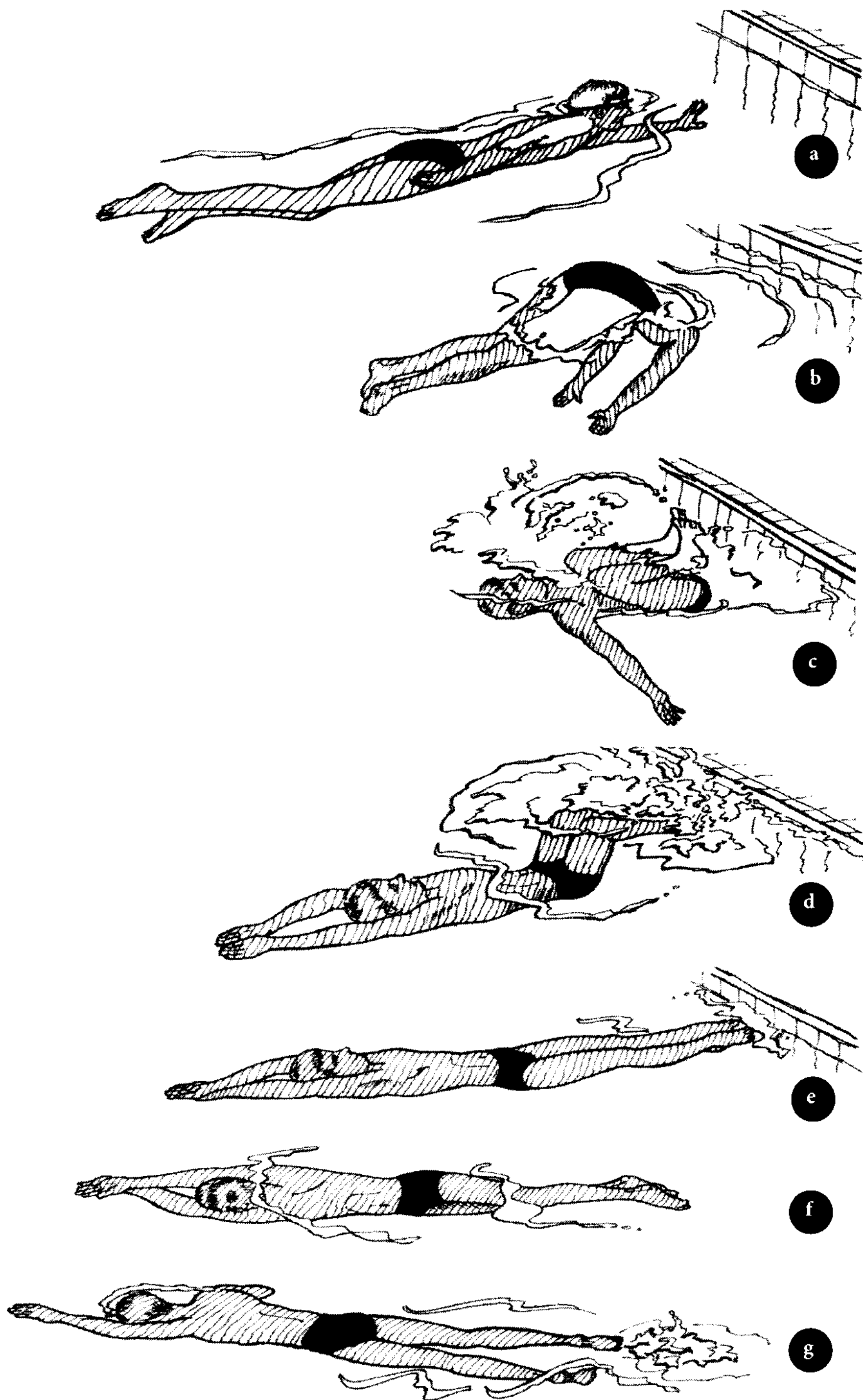
* در حالی که همچنان به پشت هستید حرکت را از کنار دیوار آغاز کنید.

* هنگامی که از دیوار فاصله گرفتید بدن را بچرخانید نه زمانی که نزدیک دیوار هستید.

نکته

* قبل از بالا بردن سرعت سعی کنید حرکت را صحیح انجام دهید.

* سعی کنید تا بعد از چرخش نیز تا دو یا سه حرکت تنفس خود را کنترل کنید.


a
b
c
d
e
f
g

به پایان رساندن کرال پشت

هدف

آموزش یک روش ایمن به منظور تخمین زدن تعداد حرکت‌های دست از زمان رسیدن به پرچم تا رسیدن به دیوار. این تعداد حرکات دست هم برای به پایان بردن و هم برای چرخش ضروری است.

روش کار

۱. حرکت را از وسط استخر آغاز کنید. با تمام سرعت به سمت دیوار شنا کنید.

۲. درست زمانی که از زیر پرچم‌ها رد می‌شوید، شروع به شمردن حرکت دست خود کنید. در ابتدا، تنها دو حرکت دست بزنید و بقیه راه را فقط پا بزنید. و یک دست را صاف بالای سر نگه‌دارید (a).

۳. زمانی که به دیوار می‌رسید، انگشت‌ها رو به پایین بوده و دیوار را لمس کنند. در آخرین حرکت دست آرنج را کمی خم کنید (b). هرگز سر را برنگردانید و به دیوار نیز نگاه نکنید. تنها بر روی پرچم‌ها و تعداد حرکات دست تمرکز کنید.

۴. اگر با دیوار خیلی فاصله دارید، بار دیگر یک دست اضافه‌تر بزنید. تا زمانی که فاصله شما با دیوار زیاد است، تعداد حرکت‌های دست را افزایش دهید تا جایی که به یک تعداد ثابت برسید.

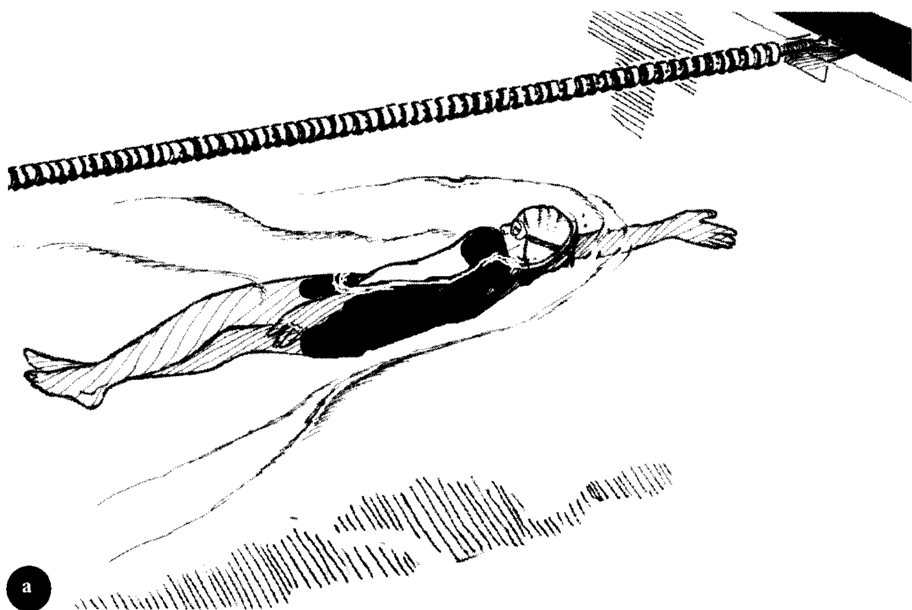
۵. تعداد حرکات دست را با یک روند یکسان بشمارید. در بهترین حالت در آخرین حرکت، دست در فاصله یک تا سه فوت از دیواره استخر وارد آب می‌شود. این یک پایان ایمن است.

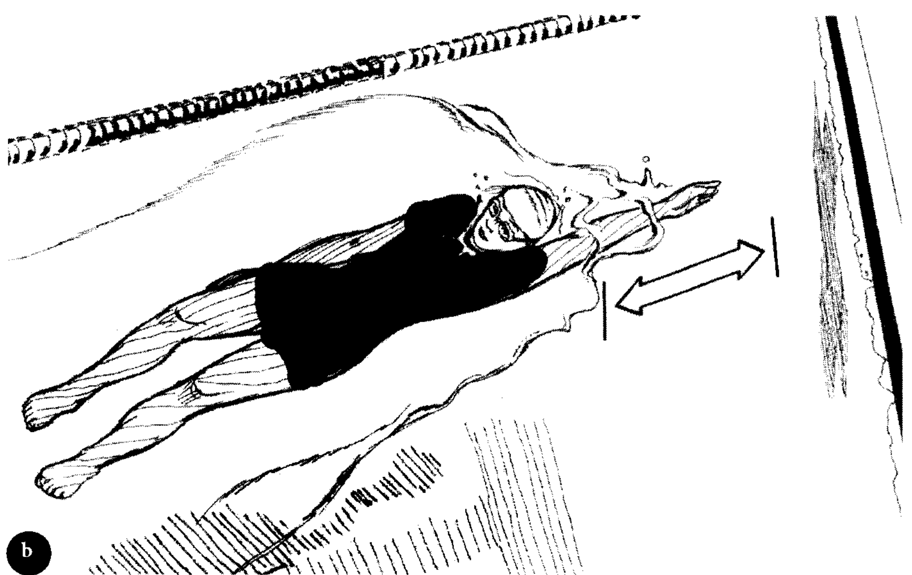
توضیحات:

* این تمرین را با بیشترین سرعت انجام دهید.
* حرکت پا را محکم انجام دهید.
* بر روی پرچم‌ها تمرکز کنید نه بر روی دیوار.
* تعداد حرکات دست را به صورت یکنواخت بشمارید.
* تعداد حرکات دست را به خاطر بسپارید!

نکته

بهتر است تا حرکات دست را کمتر و قدرتمندتر و حرکات پا را قوی‌تر بزنید. این بسیار بهتر از حرکات دست کوتاه و متغیر است. سعی کنید تا می‌توانید تعداد حرکات را کمتر کنید و سرعت و ایمنی را افزایش دهید.


a


b

حرکت دربازکن

هدف

تمرین چرخش صحیح به سمت شکم قبل از اجرای چرخش کرال پشت. به آن شنای دربازکن گفته می‌شود؛ زیرا که شما در آب چرخیده و به صورت مارپیچ حرکت می‌کنید. درست همانند چرخش دربازکن درون یک چوب‌پنبه.

روش کار

۱. در آغاز شروع به زدن دست کرال با یک دست کنید (a).

۲. در حین حرکت پای کرال، سر را به منظور نفس‌گیری بچرخانید، به چرخش سر و بدن ادامه دهید تا جایی که به پشت قرار بگیرید (b و c).

۳. دست پایین‌تر را با حرکت دست کرال به حالت اولیه برگردانید و توسط دست بالاتر عمل کشش را انجام دهید.

۴. چرخش سر و بدن را در همان جهت ادامه دهید و دوباره رو به جلو قرار بگیرید. این یک دور حرکت دربازکن را کامل می‌کند.

۵. حرکات را نرم و کنترل‌شده انجام دهید، حرکت دربازکن را با چهار ضربه و در یک جهت انجام داده و سپس جهت را عوض کنید. بارها تکرار کنید.

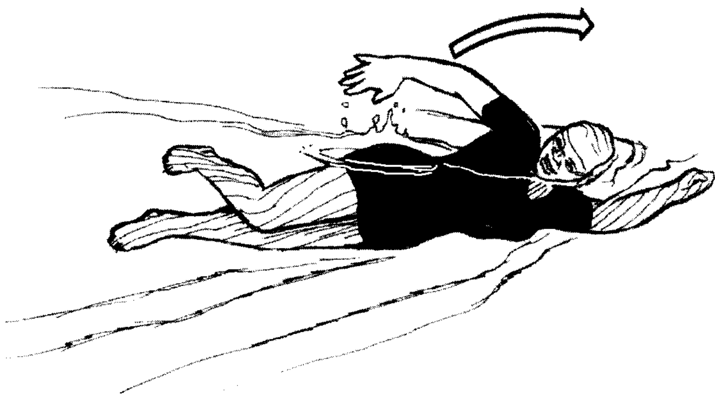
توضیحات

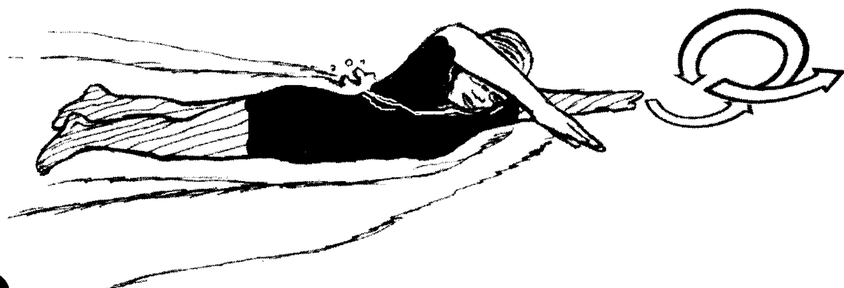
* حرکت را نرم انجام دهید.

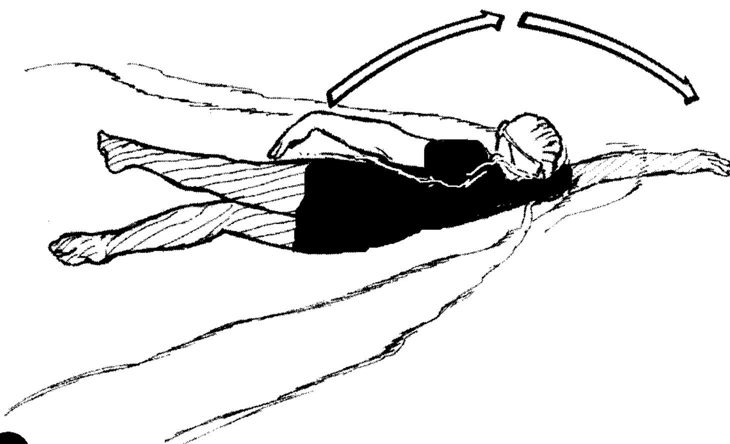
* حرکت پا یکنواخت باشد.

نکته

سعی کنید تا می‌توانید طول استخر را با تعداد چرخش‌های کمتری طی کنید. هرچه کمتر، بهتر.


a


b


c

برگشت در شنای کرال پشت

هدف

کامل کردن پروسه برگشت در شنای کرال

روش کار

حال شما قادر خواهید بود تا برگشت شنای کرال پشت را کامل انجام دهید. تعداد حرکات دست را در نزدیکی دیوار به یاد بیاورید. قبل از اینکه حرکت برگشت را انجام دهید نیز لازم است تا همین تعداد حرکت دست را انجام دهید. هرچند شما احتمالاً باید تعداد حداقل را درنظر بگیرید.

۱. از مجموع تعداد حرکات دست نهایی، یک عدد را کم کنید. تعداد حرکت دست باقی‌مانده را باید از زمان رسیدن به پرچم تا نزدیکی دیوار و در حالی که هنوز به پشت قرار دارید انجام دهید.

۲. پس از اینکه دست در آخرین حرکت وارد آب می‌شود، بدن را به همان طرف می‌چرخانیم. سپس توسط دست دیگر یک حرکت برگشت کرال سینه را انجام می‌دهیم و درنتیجه بدن رو به شکم قرار می‌گیرد (a و b).

۳. حال شما آماده چرخش هستید، درست همانند تمرین ۹۴ (برگشت کرال سینه به کرال پشت) (c و e). مجموع تعداد کل حرکات دست به منظور چرخش با مجموع تعداد کل حرکات دست به منظور به پایان بردن شنا مساوی می‌باشد.

۴. ابتدا این تمرین را در منطقه‌ای از آب که دیوار در نزدیکی آن نباشد انجام داده و سپس در کنار دیوار تمرین کنید. حرکت‌های دست را نرم انجام دهید.

۵. اگر در حین تمرین متوجه شدید که خیلی از دیوار فاصله دارید یک حرکت دست بیشتر بزنید و اگر متوجه شدید که خیلی به دیوار نزدیک هستید یکی از حرکات دست را کمتر کنید. پس از شروع حرکت از دیوار، حرکت آغاز کرال پشت را کامل انجام دهید.

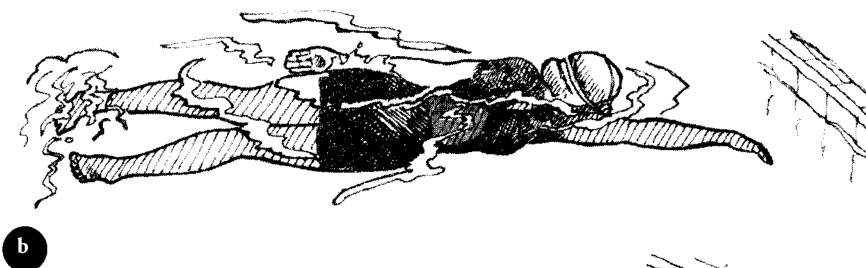
توضیحات

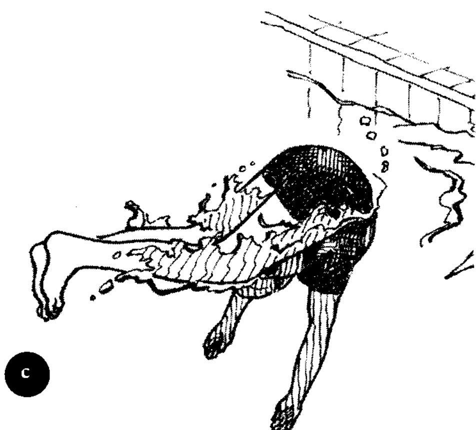
* ریتم حرکت باید ثابت باشد.
* حرکت پا را محکم بزنید.
* حرکت را یکنواخت انجام دهید.

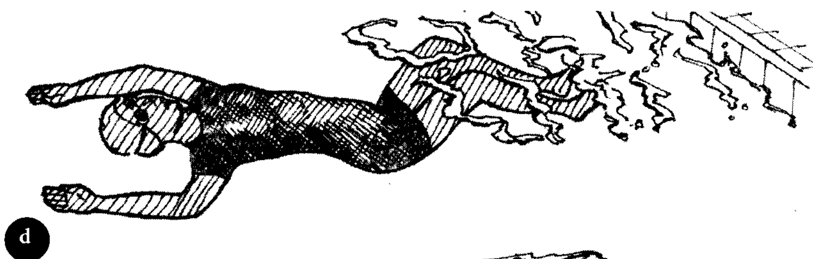
نکته

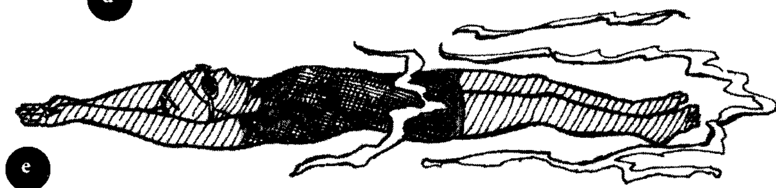
نرم و آرام بچرخید. به یاد داشته باشید زمانی که شانه‌ها از وضعیت عمودی گذشتند حرکت را پیوسته و متصل به هم انجام دهید.


a


b


c


d


e

قسمت نهم

انواع دیگر برگشت‌ها و پایان‌ها

تعداد چهار از هفت برگشت در مسابقات شنا نیازمند لمس دو دست به‌طور هم‌زمان با دیواره استخر می‌باشد و پس از آن نیز چرخش بدن و آغاز بخش بعدی مسابقه اتفاق می‌افتد. اکثر شناگران نمی‌توانند به دلیل پیچیدگی این چرخش‌ها، آنها را نرم و روان انجام دهند. به منظور افزایش سرعت و کارایی این چرخش‌ها، مهارت‌های ویژه‌ای مورد نیاز است. کسب مهارت در برخی جزئیات و اصلاح اشتباهات تغییر به‌سزایی ایجاد خواهد کرد. این قسمت به نیازهای اولیه اشاره خواهد کرد با این هدف که چرخش‌ها با کارایی بیشتری انجام شود و سپس به هر کدام به صورت جداگانه خواهد پرداخت.

این تمرینات بر روی مطالب زیر تمرکز دارند:

* لمس و جدا شدن از دیوار با بیشترین سرعت ممکن
* توالی صحیح مراحل حرکت به منظور ایجاد یک چرخش مؤثر
* رسیدن به وضعیت خطی در کنار دیوار
* به پایان بردن حرکت در یک وضعیت خطی

این قسمت همچنین شامل برگشت شنای کرال پشت به شنای کرال پشت می‌باشد که مستلزم تماس یک دست با دیوار می‌باشد. در این چرخش تنوع بسیار زیادی وجود دارد با این حال در اینجا یک روش پایه‌ای و یک چرخش معکوس معرفی خواهد شد. هنگامی که در این دو قسمت مهارت کافی بدست آمد می‌توانید روش‌های پیشرفته‌تر را نیز بیاموزید.

پایان حرکت شنای قورباغه

هدف

پایان صحیح در شنای قورباغه

روش کار

شایع ترین اشتباهی که اغلب شناگران در زمان نزدیک شدن به دیوار انجام می دهند این است که حرکات دست را کوتاه‌تر و بیشتر می‌کنند، در حالی که کاهش حرکات، حرکت پای قوی‌تر و سُر خوردن به سمت دیوار بهترین کاری است که می توانند انجام دهند.

۱. از فاصله ده تا دوازده یاردی دیوار شروع به حرکت کنید. با سرعت به سمت دیوارشنا کنید (a). هنگامی که به پرچم‌ها رسیدید سعی کنید تعداد حرکات دست را کاهش دهید.

۲. در آخرین حرکت، دست‌ها را کاملاً صاف در مقابل بدن و در وضعیت خطی قرار دهید. حرکت پا را انجام داده و سپس به سمت دیوار سُر بخورید.

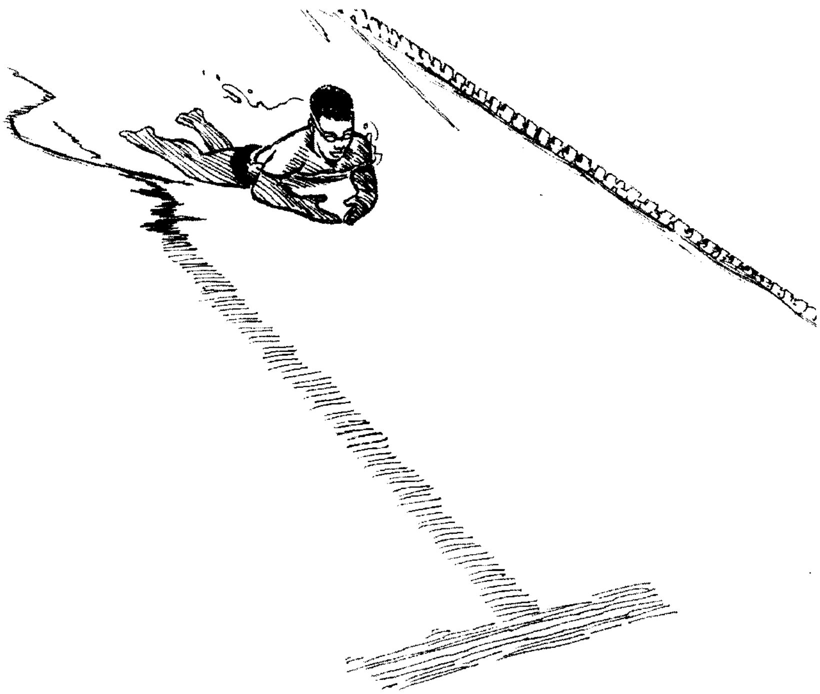
۳. سر را نیز به سمت پایین آورده و بین دو دست قرار دهید. انگشت‌ها در زیر آب با دیوار تماس پیدا کنند(b). به خاطر داشته باشید که دست‌ها باید هم‌زمان با دیوار تماس یابند. در غیر این صورت از مسابقه حذف خواهید شد.

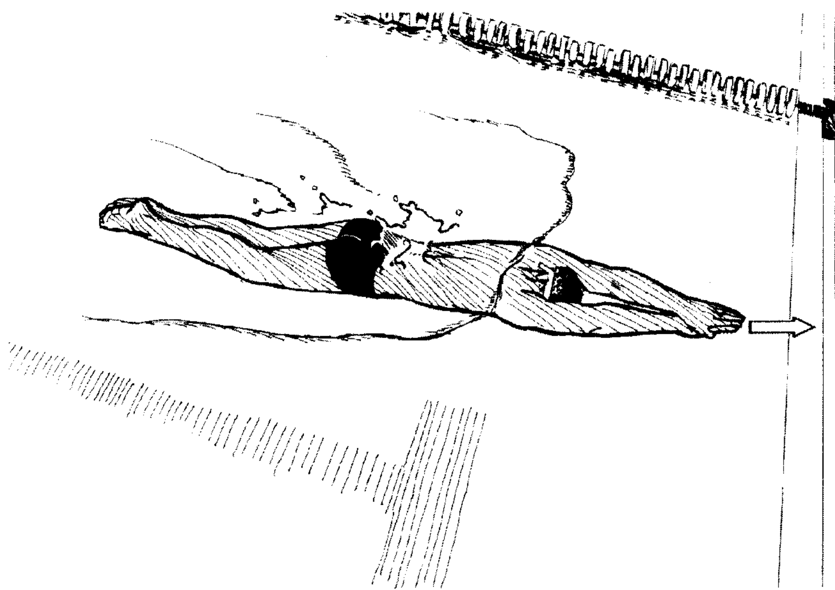
توضیحات

* در هنگام رسیدن به خط پایان، دست‌ها در وضعیت خطی قرار می گیرند.
* دیواره استخر را در زیر آب لمس کنید.

نکته

* حرکت پای قورباغه را در حالی که دست‌ها در حالت خطی هستند تمرین کنید و ببینید چه مسافتی را سُر می خورید.
* در فاصله پنج تا ده یاردی دیوار، حرکت پای قورباغه را تمرین کنید و ببینید با هر حرکت پا، چه مسافتی را طی می کنید.


a


b

برگشت در حالت تماس دو دست با دیواره استخر

هدف

تفهیم اصول پایه برگشت توسط دو دست. این تمرین به چهار مدل از برگشت‌ها اشاره دارد: پروانه به پروانه، پروانه به کرال پشت، قورباغه به قورباغه و قورباغه به کرال سینه.

روش کار

در همه این تمرین‌ها لازم است تا پس از لمس دیوار توسط دو دست کمی به پهلو بچرخید. هیچ‌گاه نباید دو دست را به‌طور هم‌زمان از دیوار جدا کنید. جدا شدن دست در دو مرحله انجام می‌شود. اولین دستی که رها می‌شود به زیر آب می‌رود و دومی در بیرون از آب حرکت می‌کند. مراحل کار به این شکل می‌باشد:

۱. با دو دست دیوار را لمس کنید (a)، زانوها را به داخل بدن و پایین قفسه سینه بیاورید (b) و پاها را روی دیوار قرار دهید.

۲. با یک دست یک طناب فرضی را روی دیوار بکشید و به پهلو بچرخید. شانه همان سمت را به طرف عقب بچرخانید (c).

۳. سر را زیر آب فشار دهید.

۴. دست دوم را از روی سر خود عبور دهید به ترتیبی که درنهایت دو دست در کنار یکدیگر قرار بگیرند (d).

۵. از زیر آب شروع به حرکت کرده و در وضعیت خطی قرار بگیرید.

توضیحات

* مراحل را آرام و به ترتیب انجام دهید.

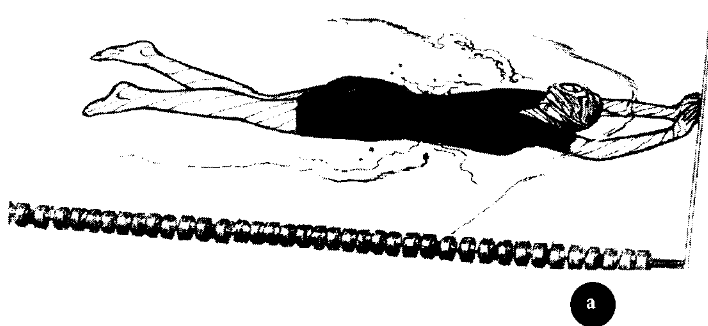
* در برگشت پروانه به کرال پشت دست را کاملاً از روی سر عبور دهید. در دیگر برگشت‌ها، دست بیشتر از پهلو و مقابل صورت عبور می‌کند که به حرکت برگشت دست در شنای کرال سینه شبیه می‌باشد.

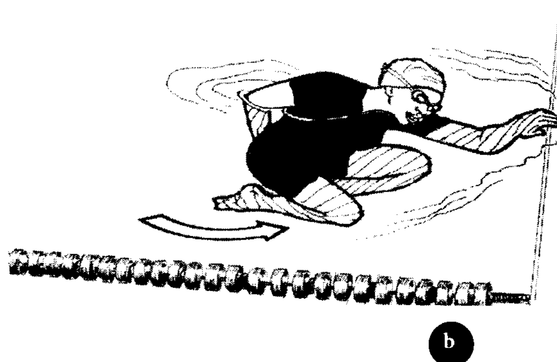
* الگوی حرکت را به خاطر داشته باشید:

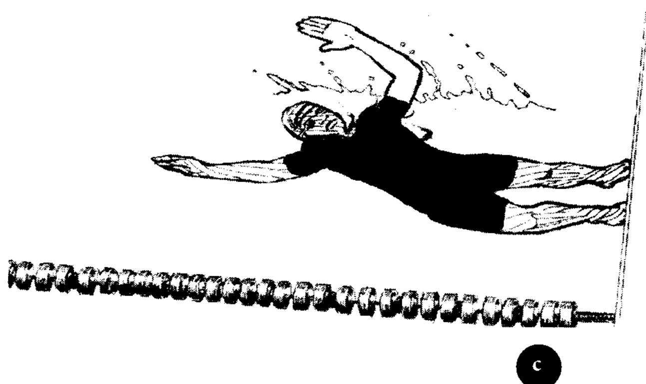
تماس با دیوار، برگشت، فرو رفتن در آب، پرتاب دست، فشار.

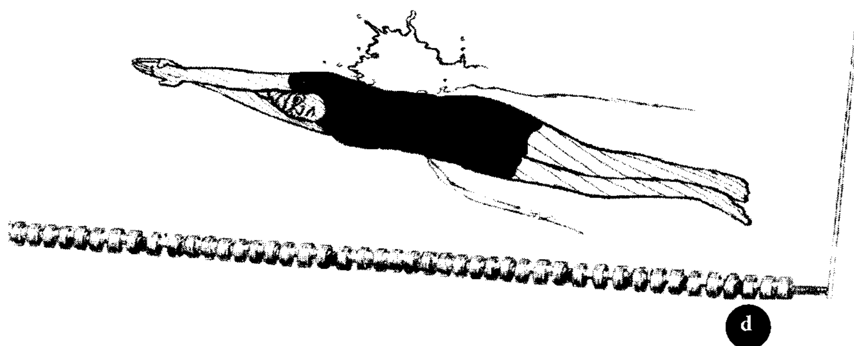
نکته

به منظور سرعت بیشتر، سعی کنید تا دست اول را با بیشترین سرعت ممکن از دیوار جدا کنید.


a


b


c


d

برگشت شنای قورباغه به کرال پشت

هدف

توسعه اصول اولیه برگشت توسط دو دست.

روش کار

این تنها یک تمرین برگشت حرکت است اما به شما کمک می‌کند تا در اصول حرکت مهارت بیشتری پیدا کنید. این آسان‌ترین راه تمرین مهارت برگشت می‌باشد.

۱. از فاصله ده تا دوازده یاردی دیوار شروع به حرکت کنید. با سرعت، شنای قورباغه را به سمت دیوار انجام دهید. هنگامی که به پرچم‌ها رسیدید سعی کنید تعداد حرکات دست را کاهش دهید.

۲. در آخرین حرکت، دست‌ها را کاملاً صاف در مقابل بدن و در وضعیت خطی قرار دهید. حرکت پا را فراموش نکنید و به سمت دیوار سُر بخورید (a).

۳. سر را نیز پایین آورده و بین دو دست قرار دهید. انگشت‌ها در زیر آب با دیوار تماس پیدا کنند.

۴. دیوار را با هر دو دست لمس کنید. زانوها را داخل بدن و زیر قفسه سینه بیاورید و پاها را روی دیوار قرار دهید (b و c).

۵. با یک دست یک طناب فرضی را روی دیواره استخر بکشید و به پهلو بچرخید. شانه همان سمت را به طرف عقب بچرخانید (d).

۶. سر را در زیر آب فشار دهید.

۷. دست دوم را از روی سر عبور دهید به ترتیبی که درنهایت دو دست در کنار یکدیگر قرار بگیرند.

۸. به پشت شروع به حرکت کرده و در حالت خطی قرار بگیرید (e).

۹. شروع به پازدن کنید و شنای کرال پشت را آغاز کنید.

توضیحات

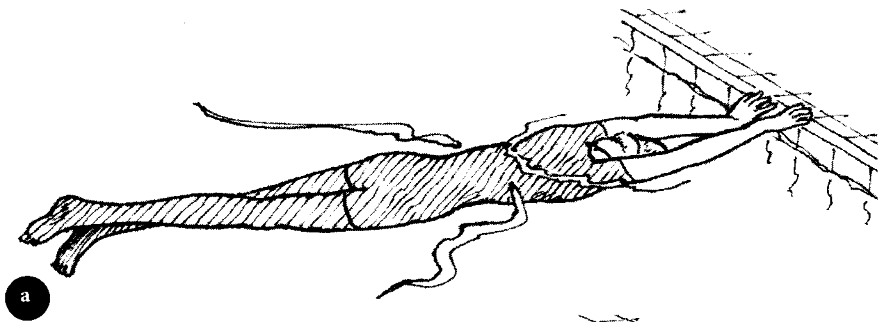
* الگوی حرکت را به خاطر داشته باشید:

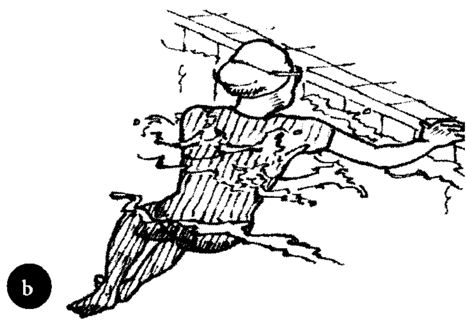
تماس با دیوار، برگشت، فرو رفتن در آب، پرتاب دست، فشار.

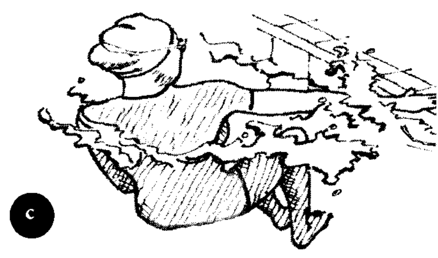
* به یاد داشته باشید، مهم‌ترین قسمت هر برگشتی وضعیت خطی بدن می‌باشد! دقت کنید که به منظور آغاز حرکت، در بهترین وضعیت خطی قرار بگیرید.

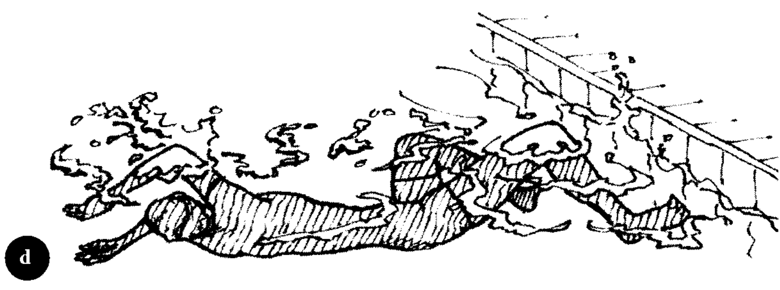
نکته

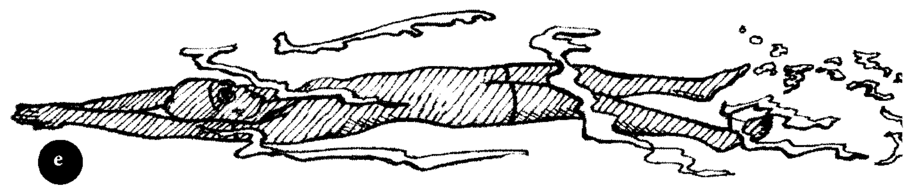
به منظور سرعت بیشتر، سعی کنید تا دست اول را با بیشترین سرعت ممکن از دیوار جدا کنید. سپس سعی کنید تا به منظور قرار گرفتن در وضعیت خطی، خود را از دیواره استخر به سمت آب پرتاب کنید.


a


b


c


d


e

آغاز شنای قورباغه

هدف

اجرای صحیح آغاز شنای قورباغه پس از استارت‌ها و برگشت‌ها. این یک راهنمای کلی برای تمرین زمان‌بندی مناسب می‌باشد. یک کشش و آغاز خوب در مسابقات، یک عامل برتری بسیار شاخص می‌باشد.

روش کار

۱. رو به شکم، زیر آب، و در وضعیت خطی شروع به حرکت کرده، صورت در امتداد کف استخر باشد (a). این وضعیت را سه ثانیه نگه‌دارید.

۲. حال دست‌ها را به زیر بدن بکشید و تا جایی ادامه دهید که دست‌ها در کنار ران‌ها و بالاتر از زانوها قرار بگیرند. دست را در عمق آب و با انگشتان رو به پایین به سمت عقب بکشید (b و c). در این وضعیت به مدت دوثانیه مکث کنید. همچنان صورت را به سمت پایین نگه‌دارید.

۳. دست‌ها را تا شکم بالا آورده و پاشنه پاها را به داخل بیاورید و آماده حرکت پای قورباغه باشید (d).

۴. یک پا بزنید و دست‌ها را در جلوی بدن صاف کرده و در وضعیت خطی قرار دهید(e و f).

۵. به مدت یک ثانیه در وضعیت خطی بمانید.

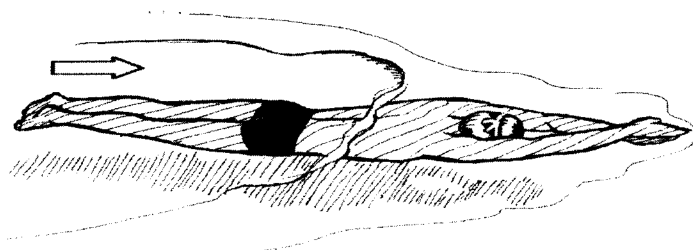
۶. شنای قورباغه را آغاز کنید.

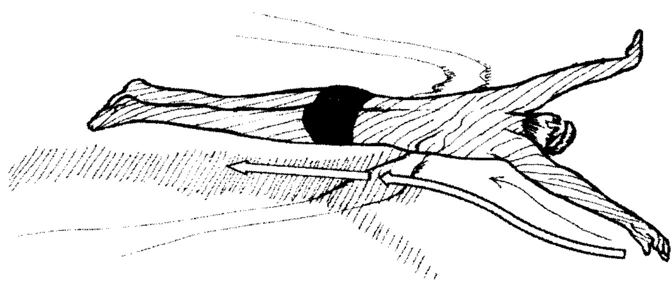
توضیحات

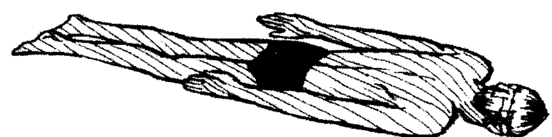
* این الگوی سُر خوردن را به خاطر بسپارید: سه، دو، یک.
* همه مراحل را تمرین کنید.
* در عمق ثابتی از آب شنا کنید.

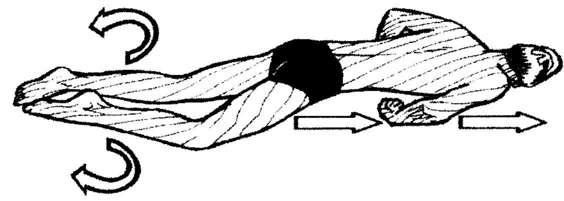
نکته

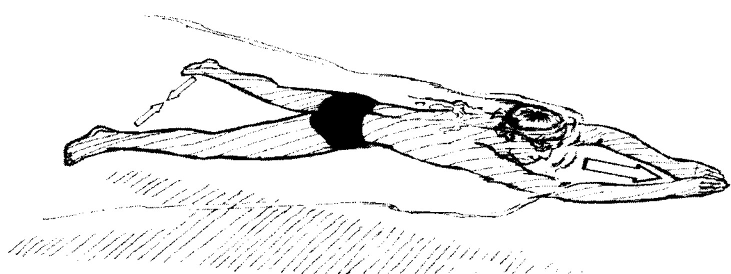
* این تمرین مراحل مختلفی دارد. آن را به این شکل تمرین کنید که در هر بار یک مرحله را به مراحل قبلی اضافه نمایید.
* به منظور تنوع بخشیدن به این تمرین، فاصله‌ای را که در اثر اجرای صحیح این تمرین می‌پیمایید، اندازه بگیرید.

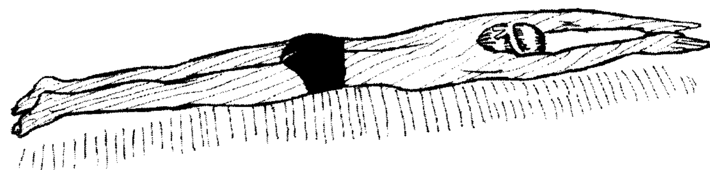

a


b


c


d


e


f

برگشت در شنای قورباغه

هدف

اجرای صحیح برگشت قورباغه. اهمیت این تمرین در کنار هم قرار دادن سه قسمت است ـ رسیدن به دیوار، برگشت و کشش بدن.

روش کار

۱. شنا کنید و به دیوار نزدیک شوید.

۲. برخلاف مرحله پایانی شنا، در این قسمت دست‌ها در کنار یکدیگر دیوار را لمس می‌کنند (a).

۳. در این قسمت حرکت برگشت توسط دو دست را اجرا کنید و الگوی حرکت را رعایت کنید: لمس دیوار، برگشت، فرو رفتن در آب، پرتاب دست، فشار (b).

۴. در وضعیت خطی سه ثانیه مکث کنید و سپس ادامه کشش بدن را انجام دهید (c).

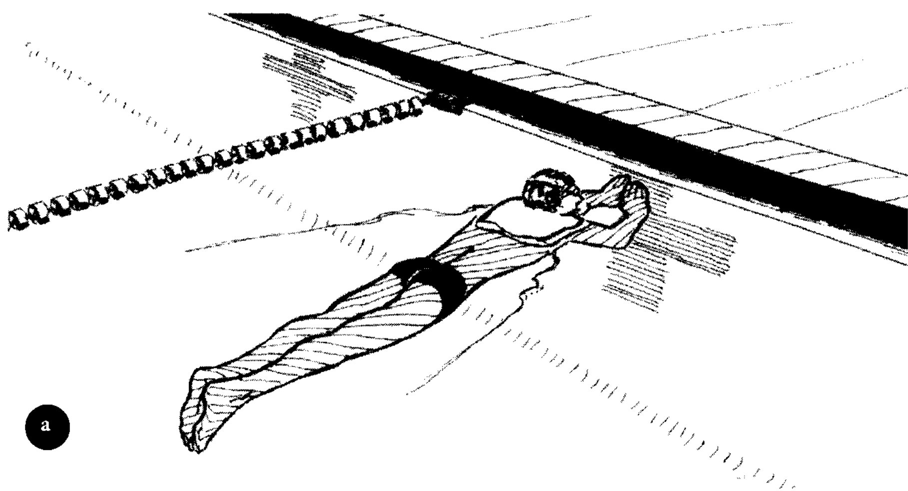
توضیحات

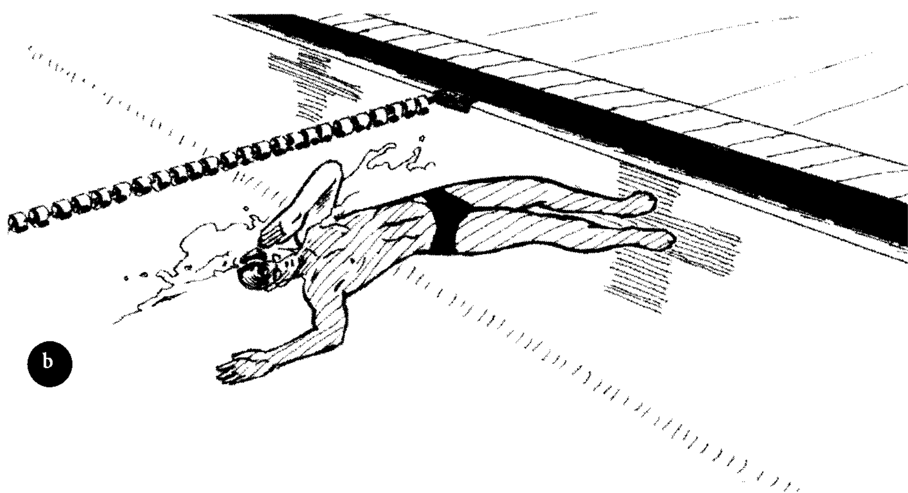
* در برگشت سر را پایین نگه‌دارید.

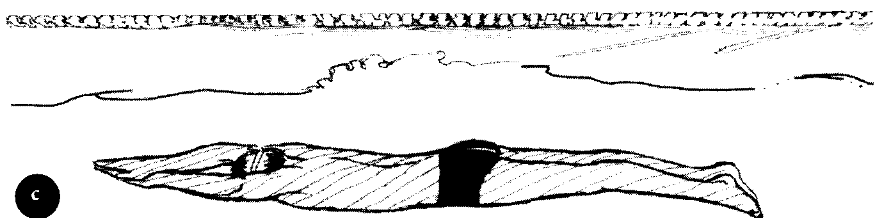
* قبل از کشش دست در شنای قورباغه، شانه‌ها را در یک سطح قرار دهید.

نکته

هنگامی که دست‌ها با دیوار تماس پیدا می‌کنند با حداکثر سرعت زانوها را به داخل بدن بکشید تا سرعت برگشت شما بیشتر شود.


a


b


c

پایان شنای پروانه

هدف

اجرای بهتر پایان شنای پروانه.

روش کار

اغلب شناگران زمانی که به دیواره استخر نزدیک می‌شوند حرکت دست را کوتاه‌تر انجام می‌دهند اما در صورتی که تعداد حرکت دست را کمتر کرده و در نزدیکی دیوار فقط پا بزنید و دست‌ها را در وضعیت خطی قرار دهید سرعت شما افزایش پیدا خواهد کرد.

۱. در فاصله ده تا دوازده یاردی دیوار شروع به حرکت کنید.

۲. با تمام سرعت به سمت دیوار شنا کنید (شنای پروانه) (a). هنگام رسیدن به پرچم‌ها، تعداد حرکت دست را کمتر کنید و نفس‌گیری را کنترل کنید.

۳. در آخرین حرکت دست، دست‌ها را کاملاً صاف و در مقابل بدن در وضعیت خطی بکشید و با حرکت پای دلفین به سمت دیوار حرکت کنید(b).

۴. سر را بین دو دست قرار دهید. انگشت‌ها در زیر آب، دیواره استخر را لمس کنند. به یاد داشته باشید که دست‌ها هم‌زمان دیوار را لمس کنند. در غیر این صورت از مسابقه حذف خواهید شد.

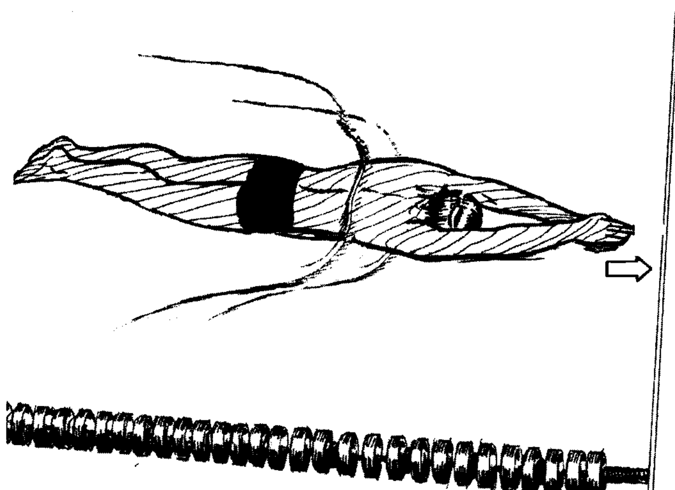
توضیحات

* حرکت را در وضعیت خطی به پایان ببرید.
* اگر برای لمس دیوار از آن فاصله دارید باز هم پا بزنید.
* دست در زیر آب به دیوار برخورد کند.
* به منظور به پایان بردن حرکت تا می‌توانید تعداد حرکت دست را کاهش دهید.

نکته

در این مرحله حرکت پا را با تمام سرعت انجام دهید.

a



b

آغاز حرکت پروانه

هدف

اجرای صحیح آغاز حرکت پروانه پس از استارت‌ها و برگشت‌ها.

روش کار

اغلب شناگران پای پروانه و وضعیت خطی بدن در زیر آب را به مقدار کافی و تا فاصله مناسب ادامه نمی‌دهند.

۱. از کنار دیوار آغاز کنید. در وضعیت خطی باشید و در عمق مناسبی از آب قرار بگیرید (a).

۲. هنگامی که بدن در وضعیت کاملاً خطی قرار گرفت با سرعت زیاد شروع به پازدن کنید (پای دلفین).

۳. قبل از شروع کشش به منظور آغاز حرکت پروانه حداقل سه بار پا بزنید.

۴. تا جایی در عمق آب فرو روید که وقتی کشش دست در اولین حرکت به پایان رسید شما در سطح آب باشید(b). همچنین در دو یا سه حرکت اول نفس خود را کنترل کنید.

توضیحات

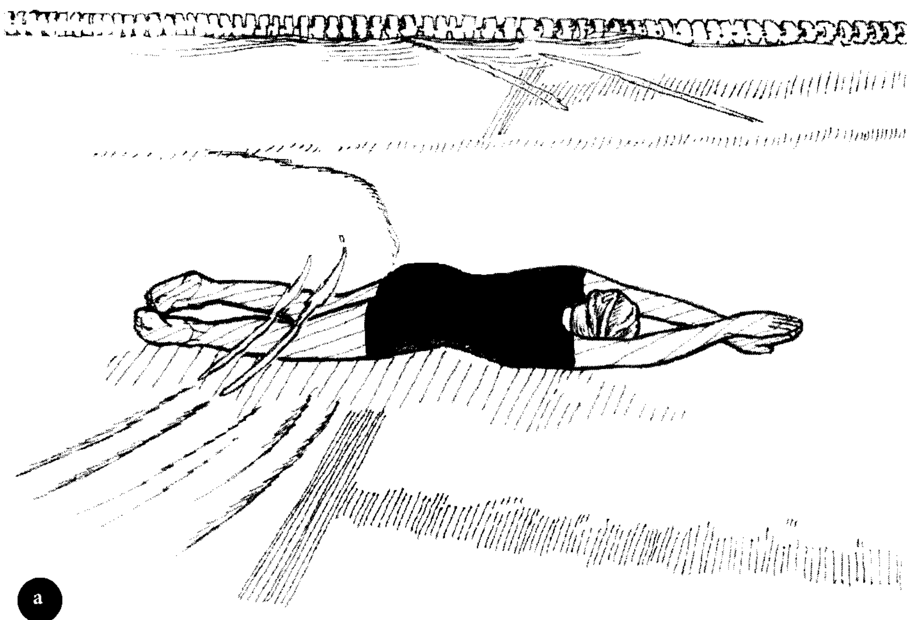
* وضعیت خطی را کاملاً حفظ کنید.

* حرکت پا را سریع انجام دهید.

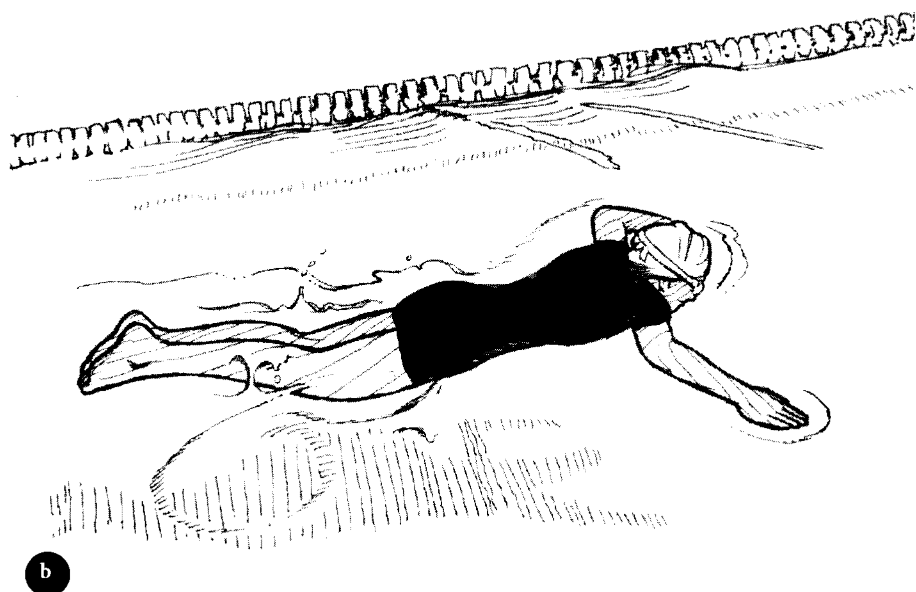
* سعی کنید پنج تا ده یارد را در زیر آب با سرعت تمام طی کنید.

نکته

در زیر آب پا بزنید و بدن را در وضعیت خطی قرار دهید و تا می‌توانید مسافت بیشتری را طی کنید. تقویت کنترل نفس در حین مرحله آغاز حرکت می‌تواند کمک‌کننده باشد.



a



b

برگشت حرکت پروانه

هدف

اجرای یک برگشت صحیح شنای پروانه. به منظور اجرای بهتر این برگشت این سه قسمت را در کنار یکدیگر قرار می‌دهیم: تماس با دیوار، برگشت، آغاز کشش.

روش کار

۱. حرکت را از فاصله ده تا دوازده یاردی دیوار آغاز کنید. با تمام سرعت به سمت دیوار شنا کنید (شنای پروانه).

۲. برخلاف مرحله پایان شنای پروانه، در این قسمت دو دست در کنار یکدیگر دیوار را لمس می‌کنند (a).

۳. حرکت برگشت را در شرایطی که دو دست با دیوار تماس پیدا می‌کنند انجام دهید(b). این الگوی حرکت را به خاطر داشته باشید: تماس با دیوار، برگشت، فرو رفتن در آب، پرتاب، فشار.

۴. در وضعیت خطی قرار بگیرید و حرکت شنای پروانه را آغاز کنید(c).

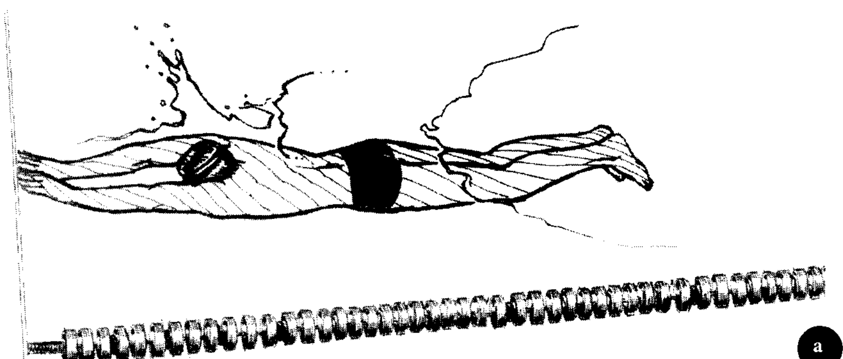
توضیحات

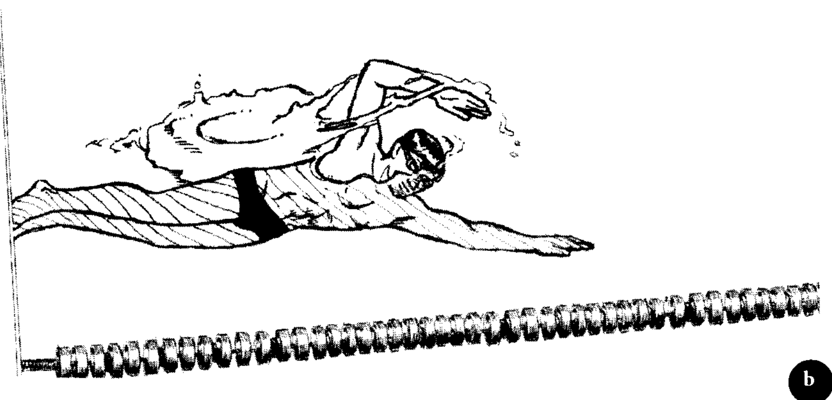
* در زمان برگشت سر را درون آب پایین ببرید.

* قبل از آنکه مرحله کشش را در اولین حرکت دست پروانه انجام دهید، مطمئن شوید که شانه‌ها در یک سطح قرار دارند.

نکته

هنگامی که دست‌ها با دیوار تماس پیدا می‌کنند با حداکثر سرعت زانوها را به داخل بدن بکشید تا سرعت برگشت شما بیشتر شود.


a


b


c

برگشت پروانه به کرال پشت

هدف

اجرای صحیح برگشت شنای پروانه به شنای کرال پشت.

روش کار

شایع‌ترین اشتباهی که در برگشت پروانه به کرال پشت رخ می‌دهد جدا شدن دودست به‌طور هم‌زمان از دیواره استخر می‌باشد. روش برگشت در این قسمت نیز همانند دیگر برگشت‌های دو دستی می‌باشد.

۱. از فاصله ده تا دوازده یاردی دیوار شروع به حرکت کنید. با تمام سرعت با شنای پروانه به سمت دیوار شنا کنید.

۲. دست‌ها در کنار یکدیگر دیواره استخر را لمس کنند (a).

۳. حرکت برگشت توسط دو دست را انجام دهید (b و c). الگوی حرکت را رعایت کنید: تماس با دیوار، برگشت، فرو رفتن در آب، پرتاب دست، فشار (اما این بار دقت کنید که دست را کاملاً از بالای سر پرتاب کنید). در این تمرین نیازی به چرخش پاها بر روی دیوار نمی‌باشد و تنها شانه‌ها می چرخند.

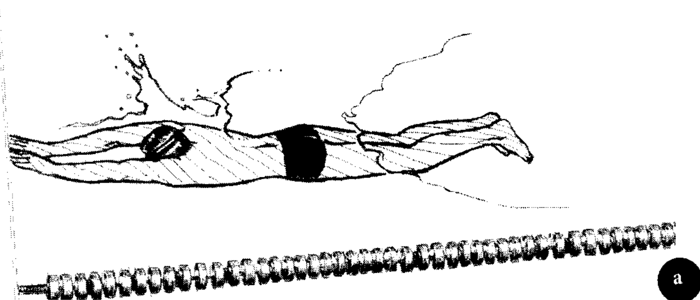
۴. در وضعیت خطی قرار بگیرید و حرکت کرال پشت را آغاز کنید (d).

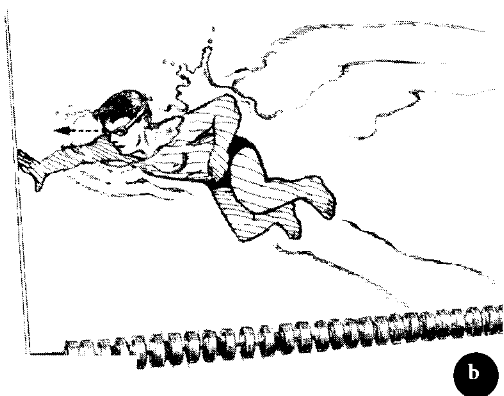
توضیحات

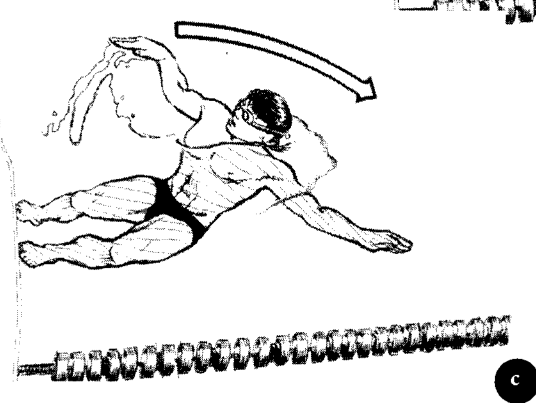
* در هنگام برگشت، سر را پایین نگه‌دارید.
* پس از لمس دیوار سر را به سمت عقب بچرخانید.
* شانه‌ها را کمی بچرخانید به شکلی که وقتی پاها به دیوار فشار می‌آورند بدن کمی به پهلو چرخیده باشد.
* دست را کاملاً از بالای سر عبور دهید و به سمت عقب بیاورید.

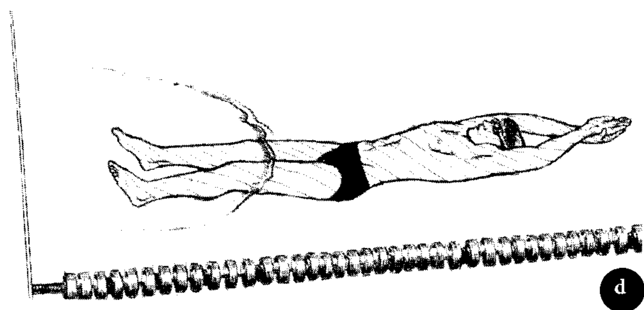
نکته

* هنگامی که دست‌ها با دیوار تماس پیدا می‌کنند با حداکثر سرعت زانوها را به داخل بکشید تا سرعت برگشت بالا رود.
* به دست‌ها در هنگام جدا شدن از دیوار نگاه کنید و دست را از بالای سر عبور دهید.


a


b


c


d

برگشت شنای کرال پشت به شنای قورباغه

هدف

اجرای صحیح برگشت شنای کرال پشت به قورباغه.

روش کار

برگشت کرال پشت به قورباغه از تنوع بالایی برخوردار است. در ذیل به برگشتِ باز، پرداخته شده که آسان‌ترین و مؤثرترین نوع برگشت می‌باشد.

۱. از فاصله ده تا دوازده یاردی دیوار شروع به حرکت کنید. با تمام سرعت با شنای کرال پشت به سمت دیوار شنا کنید.

۲. اگر بر دیواره استخر شیاری وجود دارد، در آخرین حرکت، دست را به گونه‌ای بچرخانید که کف دست رو به پایین و انگشت شست رو به پایین صاف شود. درنتیجه انگشت‌ها بر روی شیار دیواره استخر قرار می‌گیرند.

۳. با یک دست دیوار را گرفته و پاها را به داخل بدن بکشید تا بتوانید آنها را بر روی دیوار قرار دهید(a).

۴. سر را به زیر آب بیاورید، دست را پرتاب کنید و در وضعیت خطی و آغازی شنای قورباغه قرار بگیرید(b).

۵. اگر در روی دیواره استخر شیاری وجود ندارد، در آخرین حرکت، دست را به‌گونه‌ای قرار دهید که انگشت‌ها به طرف مخالف و انگشت شست به سمت بالا باشد. هنگامی که بدن را برای شروع حرکت آماده می‌کنید از دست برای فشار آوردن و دور شدن از دیوار استفاده کنید.

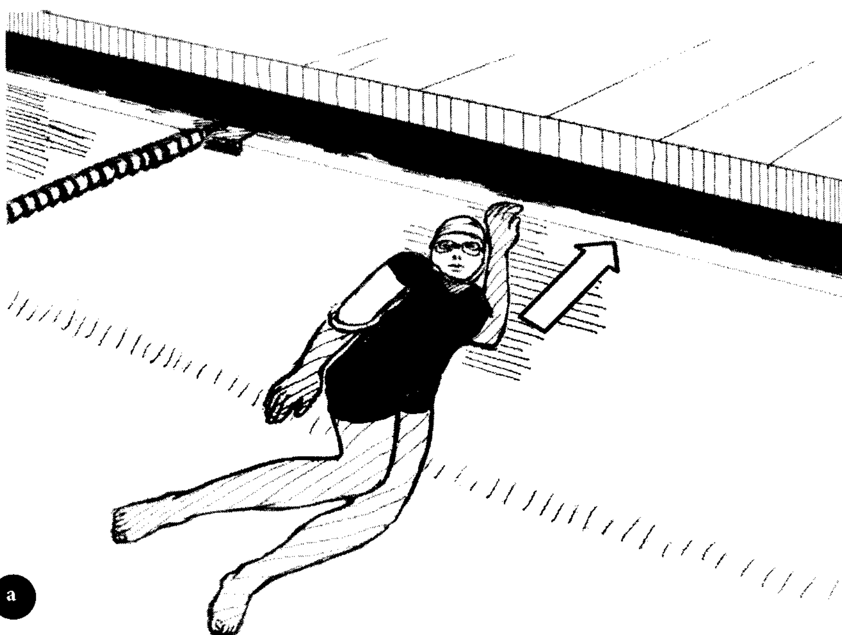
توضیحات

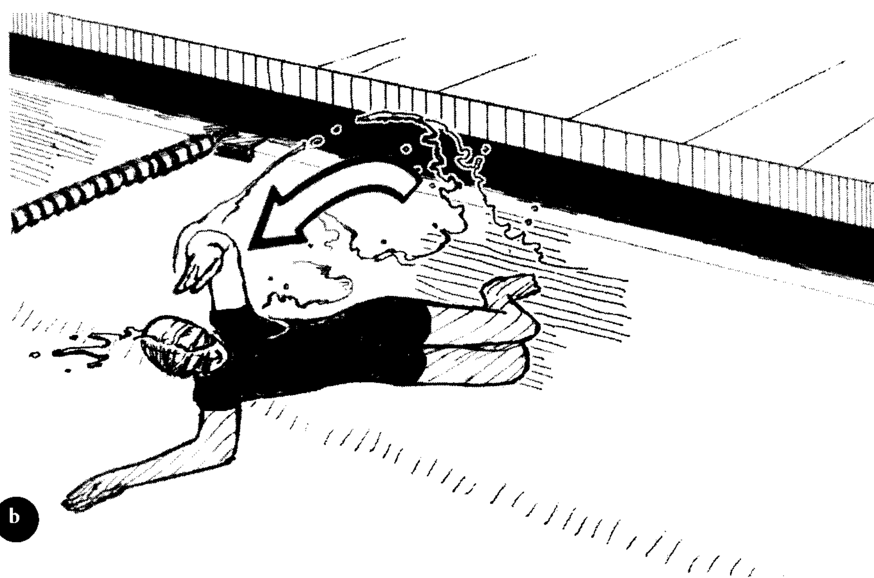
* در برگشت سر را پایین نگه‌دارید.
* در هنگام عمل برگشت تنها از یک دست استفاده کنید.

نکته

* هنگامی که دست‌ها با دیوار تماس پیدا کردند، با حداکثر سرعت زانوها را به داخل بدن بکشید تا برگشت سریع‌تری داشته باشید.

* در کنار دیوار بدن را خیلی نچرخانید. بهتر است تا کمی بر پهلو قرار بگیرید. درحقیقت بسیار سریع‌تر خواهد بود. فقط به خاطر داشته باشید که در هنگام کشش قبل از آغاز حرکت، شانه‌ها در یک سطح قرار داشته باشند.


a


b

برگشت وارونه از کرال پشت به قورباغه

هدف

اجرای صحیح برگشت وارونه از کرال پشت به قورباغه.

روش کار

این یک برگشت در سطح پیشرفته می‌باشد. در صورتی که به‌طور صحیح اجرا شود، بسیار سریع‌تر از دیگر برگشت‌هاست ـ معمولاً ۰/۸ تا ۱/۱ ثانیه زمان را کمتر خواهد کرد!

۱. در فاصله ده تا دوازده یاردی دیوار قرار بگیرید و با تمام سرعت با شنای کرال پشت به سمت دیواره استخر حرکت کنید(a).

۲. در آخرین حرکت، همان دست را در حدود یک تا دو فوت پایین‌تر از سطح آب آورده و کف دست دیوار را لمس کند. انگشت‌ها به سمت پایین قرار می‌گیرند. در همین حین سر را نیز به سمت پایین فشار دهید.

۳. به محض اینکه دست با دیوار تماس پیدا کرد، آن را از دیوار جدا کنید و حرکت چرخش وارونه را انجام دهید و زانوها را نیز به داخل بدن و درون سینه جمع کنید(b). به‌طور کامل بچرخید تا در وضعیتی قرار بگیرید که بتوانید پاها را روی دیوار قرار دهید. در این زمان بدن شما برای قرار گرفتن در وضعیت خطی آماده است(c).

۴. به دیوار فشار آورده و بدن را در وضعیت خطی قرار دهید و مرحله کشش را که در آغاز حرکت قورباغه به وجود می‌آید اجرا کنید(d).

توضیحات

* در آخرین حرکت، دست خود را پایین بیاورید تا این مطلب به چرخش بدن کمک کند.

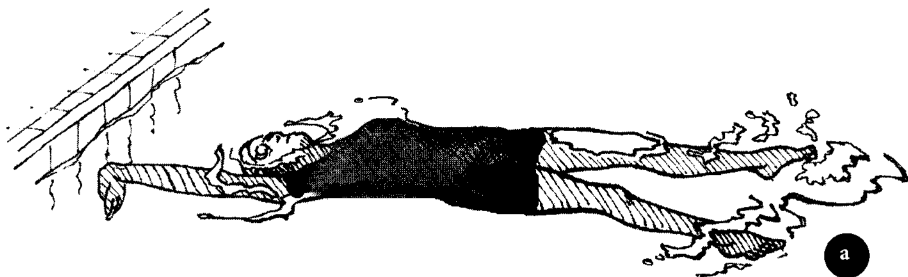
* در آخرین حرکت دست سر را به زیر آب ببرید.

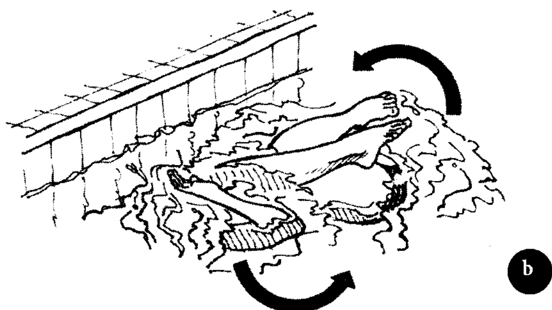
* در هنگام پشتک زدن زانوها را با سرعت و قدرت به داخل بدن بکشید.

نکته

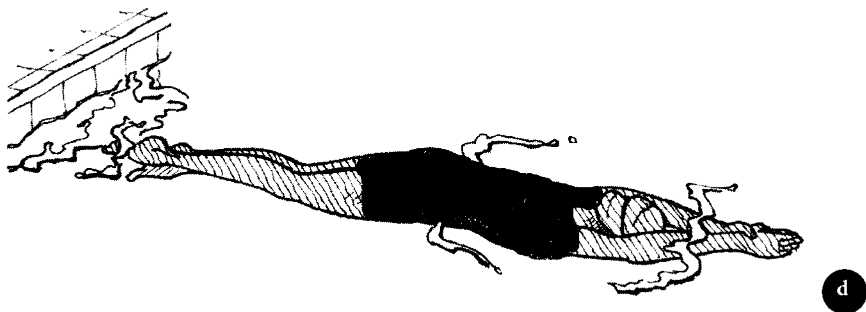
* هنگامی که دست‌ها با دیوار تماس پیدا می‌کنند با حداکثر سرعت زانوها را به داخل بکشید تا سرعت برگشت بالاتر رود.

* در هنگام چرخش، محل قرار گرفتن دیوار را پیش‌بینی کنید تا بتوانید با سرعت هرچه تمام‌تر با پاها به دیوار فشار وارد کنید.


a


b


c


d

برگشت قورباغه به کرال سینه

هدف

اجرای صحیح برگشت شنای قورباغه به کرال سینه.

روش کار

۱. حرکت را از فاصله ده تا دوازده یاردی دیوار آغاز کنید و با تمام سرعت با شنای قورباغه به سمت دیوار حرکت کنید.

۲. دست‌ها کاملاً در کنار یکدیگر بر روی دیواره استخر قرار می‌گیرند(a).

۳. برگشت دو دستی را انجام دهید(b) و الگوی حرکت را رعایت کنید: تماس با دیوار، برگشت، فرو رفتن در آب، پرتاب، فشار. هنگام وارد کردن فشار به دیوار، بیشتر به پهلو قرار بگیرید.

۴. در وضعیت خطی قرار بگیرید و حرکت کرال سینه را آغاز کنید (c و d). حداقل تا دو حرکت نفس خود را نگه‌دارید.

توضیحات

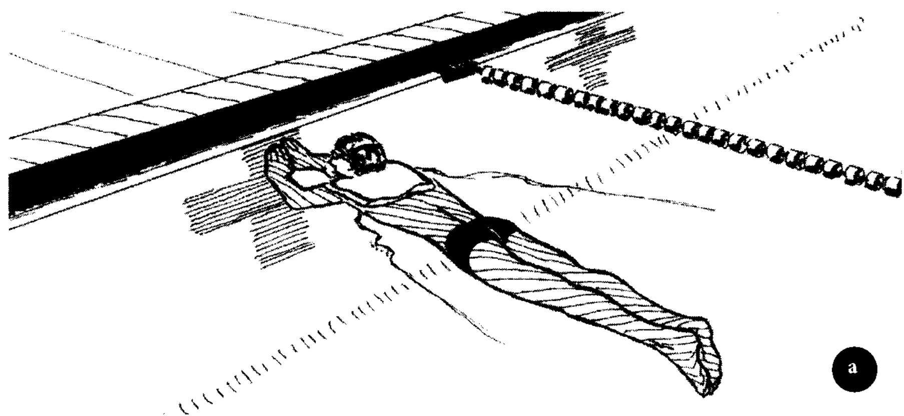
* در هنگام برگشت سر را پایین نگه‌دارید.

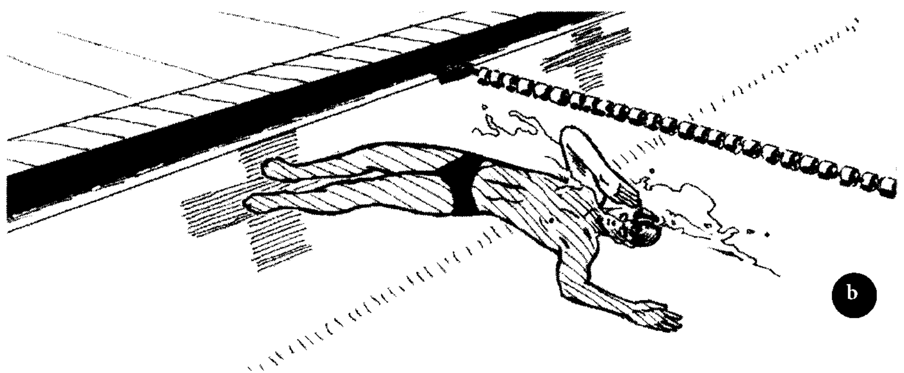
* در دو حرکت دست اول نفس خود را نگه‌دارید.

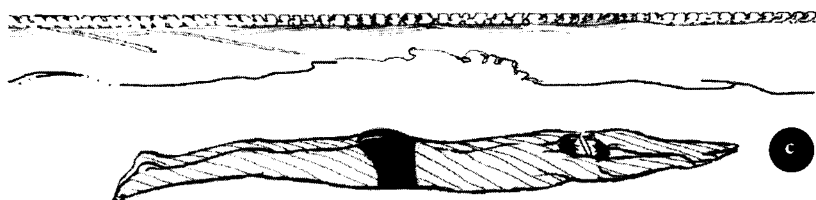
نکته

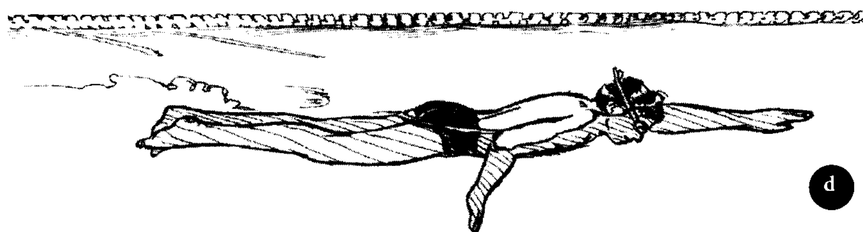
* هنگامی که دست‌ها با دیوار تماس پیدا کردند، با حداکثر سرعت زانوها را به درون بدن بکشید تا برگشت سریع‌تری داشته باشید.

* شایع‌ترین اشتباهی که در این برگشت رخ می‌دهد این است که شناگران در وضعیت خطی قرار نمی‌گیرند این برگشت، آخرین دور از شنای مختلط را شامل می‌شود و در این قسمت شناگران خسته می‌باشند. بنابراین قرار گرفتن در وضعیت خطی در این قسمت برتری زیادی را نسبت به دیگران ایجاد خواهد کرد.


a


b


c


d

پایان شنای کرال سینه

هدف

اجرای صحیح پایان شنای کرال سینه.

روش کار

شایع‌ترین خطاهایی که شناگران مرتکب می‌شوند شامل نفس‌گیری در پنج یارد آخر راه، بالا آوردن سر قبل از پایان، سُر خوردن به سمت دیوار و به پایان بردن حرکت در سطح آب به جای زیر آب می‌باشد.

۱. حرکت را از فاصله ده تا دوازده یاردی دیوار آغاز کنید و با تمام سرعت با شنای کرال سینه به سمت دیوار شنا کنید.

۲. چشم‌ها مستقیم به سمت پایین باشد و حداقل زمانی که از زیر پرچم‌ها عبور می‌کنید تا زمان رسیدن به دیوار نفس خود را حبس کنید.

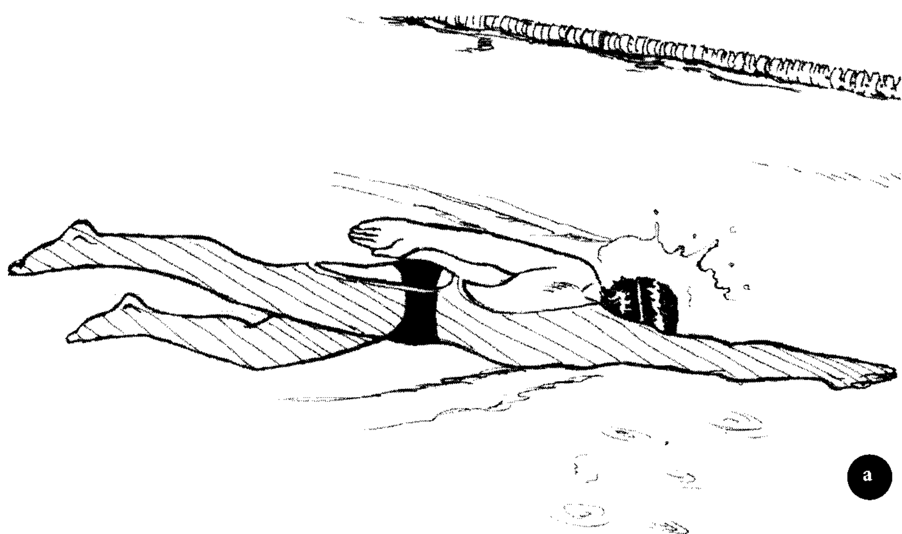
۳. در آخرین حرکت، دست را صاف و کشیده نگه داشته و به سمت دیوار بکشید و زیر آب دیوار را لمس کنید. حرکت پا را متوقف نکنید. نوک انگشتان دست قبل از هر جای دیگر با دیوار تماس پیدا می‌کنند. چشم‌ها مستقیم به سمت پایین باشند (a و b).

توضیحات

* نفس خود را حبس کنید.
* با سرعت و قدرت تمام پا بزنید.
* در زیر آب دیوار را لمس کنید.
* سر را پایین نگه‌دارید.

نکته

اگر در نزدیک خط پایان به حریفان خود نگاه کنید، تمرکز خود را از دست خواهید داد. تنها بر پایان حرکت خود تمرکز کنید.



b

قسمت دهم

استارت‌ها

«شناگران آماده باشید...». سپس صدای تپانچه یا بوق به گوش می‌رسد! تماشای شناگر در هنگام یک استارت عالی همانند تماشای یک هنر زیباست: جدا شدن سریع از زمین، پرواز بلند در هوا، ورود نرم به داخل آب، وضعیت خطی محکم و حرکت سریع تا عمق مناسبی از آب، سپس بیرون آمدن از آب جلوتر از بقیه گروه. اگر استارت خوب و صحیح اجرا شود می‌تواند تفاوت بارزی را درنتیجه، به‌خصوص در مسابقات سرعت به وجود آورد. برعکس، یک استارت ضعیف می‌تواند شناگر را از بقیه گروه عقب بیندازد.

این تمرین‌ها بر مواردی که در ذیل به آن اشاره شده است تمرکز دارند:

* افزایش قدرت و توان پاها.
* پیدا کردن نقطه تعادل شناگر در هنگام استارت زدن.
* رسیدن به یک وضعیت خطی مطمئن و کنترل میزان فرو رفتن بدن در عمق آب.

تمرینات این قسمت به شما کمک خواهد کرد که استارت‌های سرعتی و پرقدرت‌تری داشته باشید. همچنین این تمرین‌ها سرگرمی بسیار خوبی است. شناگران همیشه از تمرین‌های استارت شنا بسیار لذت می‌برند!

پرش از روی سکو

هدف

بهبود توان انفجاری پاها در استارت از روی سکو.

روش کار

دو روش ایستادن بر روی سکو وجود دارد: یک روش سنتی است که دو پا جلوی سکو قرار می‌گیرند و روش دیگر استارت خطی است که یک پا جلو و پای دیگر کمی عقب‌تر قرار می‌گیرد. هر دو روش می‌تواند خوب باشد. روش قرار دادن پاها به خود شخص بستگی دارد.

۱. پاها را در لبه سکو قرار دهید. در این تمرین بهتر است که هر دو پا در کنار هم و در جلوی سکو قرار بگیرد.

۲. زانوها را خم کنید و دست‌ها را به سمت جلو تاب دهید، از روی سکو به درون استخر بپرید و پاها را اول و در دورترین نقطه ممکن وارد آب کنید (a و b).

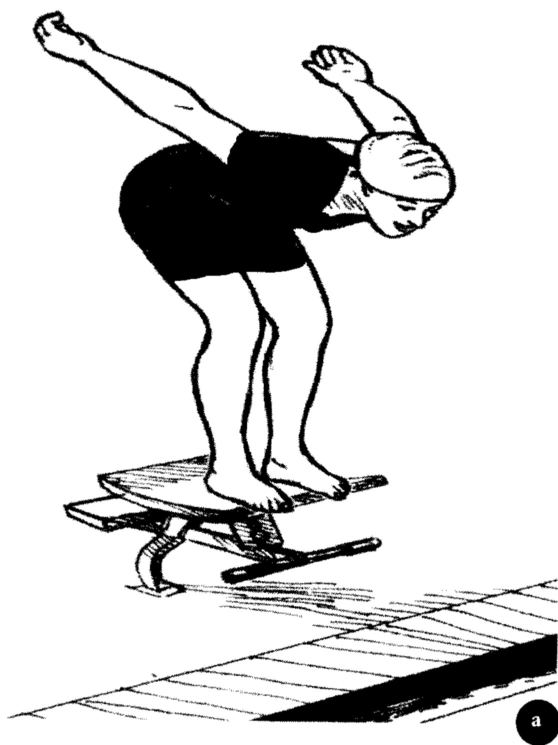
۳. هنگامی که از سکو جدا می‌شوید پاها را صاف کنید تا انگشت پاها نیز حالت فنریّت پیدا کنند.

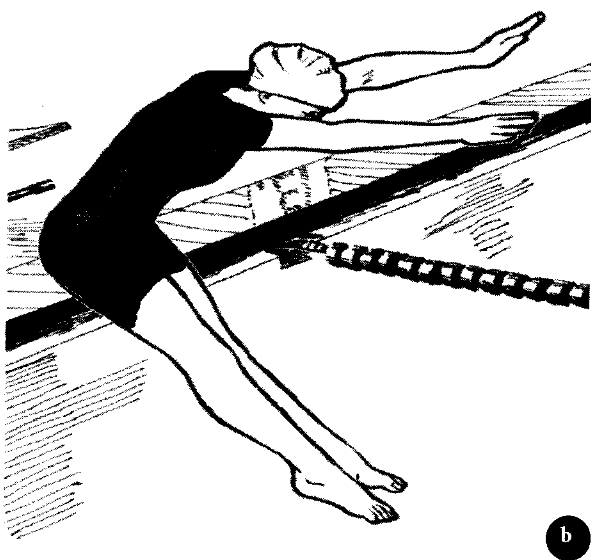
توضیحات

* سر را جلو نگه‌دارید.
* از پاها استفاده کرده و تا جایی که می‌توانید دورتر بپرید.

نکته

* به منظور افزایش قدرت پاها و قدرت پرش بیشتر تمرینات طناب‌زنی و پرش طول را بسیار انجام دهید.
* یک نفر را مسئول کنید تا مسافتی را که می‌پیمایید اندازه‌گیری کند.


a


b

پرش از حالت ایستاده و خطی

هدف

تمرین افزایش سرعت صاف کردن بدن و قرار گرفتن در وضعیت خطی. این تمرین شما را آماده می‌کند تا فرود بسیار صاف و خوبی از روی سکو به درون آب داشته باشید.

روش کار

۱. بر روی یک سطح صاف یا درون آب بایستید. پاها را کمی از هم باز کنید.

۲. زانوها را خم کنید و دست‌ها را تا زیر زانوها پایین بیاورید. دست‌ها را صاف نگه‌دارید(a).

۳. پرش را به این ترتیب آغاز کنید که دست‌ها را صاف تا جلوی سر بالا آورده و به سمت بالا تاب دهید و هم‌زمان نیز بپرید و بدن را در وضعیت خطی قرار دهید(b). تا جایی که می‌توانید بلندتر بپرید(c).

۴. در هنگام پایین آمدن نیز وضعیت خطی بدن را حفظ کنید.

۵. حداقل ده بار این حرکت را تکرار کنید.

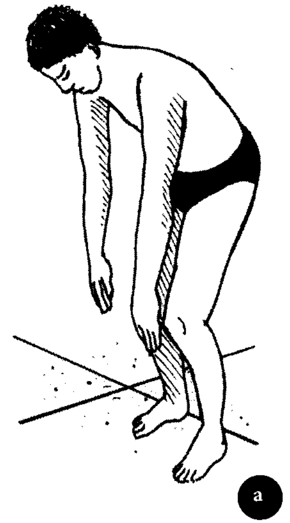
توضیحات

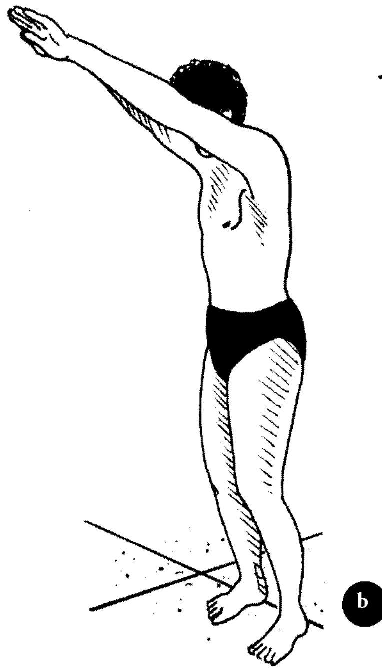
* دست را صاف نگه داشته و آنها را به سمت جلو و بالا تاب دهید. هرچه دامنه حرکت دست بیشتر باشد نیروی بیشتری برای پرش تولید خواهید کرد.

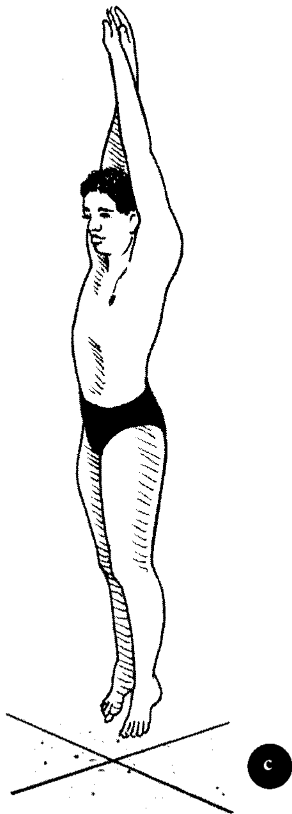
* تعادل خود را حفظ کنید و سعی کنید در همان نقطه‌ای فرود بیایید که از آن نقطه شروع به پریدن کرده‌اید.

نکته

در قسمت کم‌عمق استخر و زیر پرچم‌ها قرار بگیرید تا زمانی که می‌پرید بتوانید آنها را لمس کنید. با این حال هنگام پریدن به پرچم‌ها نگاه نکنید و سر را در وضعیت خطی نگه‌دارید.


a


b


c

پرش خطی از روی سکو

هدف

تمرین مرحله بعدی استارت‌ها و قرار گرفتن در وضعیت خطی با حداکثر سرعت ممکن از روی سکو.

روش کار

این تمرین همانند تمرین قبلی می‌باشد با این تفاوت که شما روی سکو قرار دارید و به سمت جلو و بالا می‌پرید تا محل فرود شما درون آب باشد.

۱. بر روی سکو بایستید و پاها را با کمی فاصله بر روی لبه سکو قرار دهید.

۲. زانوها را خم کنید و دست‌ها را تا زیر زانوها پایین بیاورید و آنها را صاف نگه‌دارید.

۳. حال دست‌ها را در کنار هم قرار داده و به سمت بالا تاب دهید. هم‌زمان نیز در وضعیت خطی به سمت بالا و جلو بپرید و تا جایی که می‌توانید مسافت بیشتری را به سمت جلو طی کنید(a).

۴. هنگام فرود آمدن در آب نیز وضعیت خطی را حفظ کنید و سعی کنید تا کاملاً صاف در آب فرود بیایید(b و c).

۵. حداقل ده بار این تمرین را تکرار کنید.

توضیحات

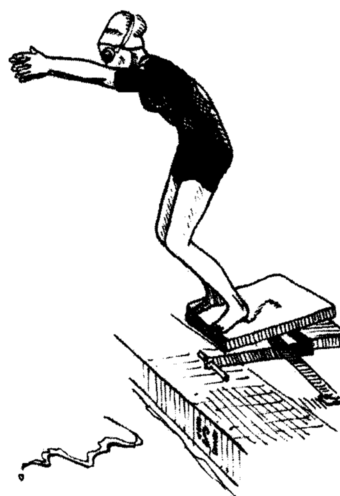
* دست‌ها را صاف نگه داشته و آنها را به سمت جلو و بالا تاب دهید. هر چه دامنه حرکت دست بیشتر باشد، نیروی بیشتری تولید خواهد شد.

* بدن را کاملاً صاف و کشیده نگه‌دارید و اول پاها را درون آب وارد کنید.

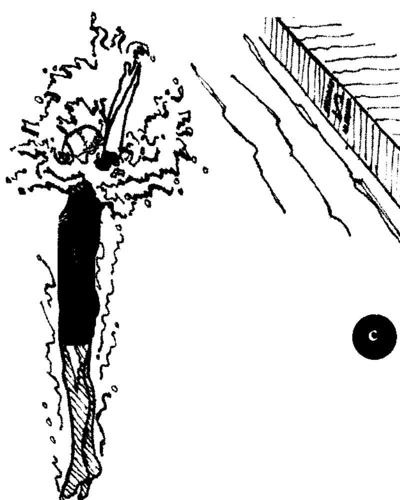
* سر در تمام مدت صاف و نگاه به روبرو باشد.

نکته

از مربی خود بخواهید تا میله‌ای در دست گرفته و یک هدفی یا هر چیز دیگر از همین نوع را به آن وصل کند و در بالای سر شما قرار دهد. سعی کنید هنگامی که می‌پرید، هدف را لمس کنید. در هنگام پریدن به هدف نگاه نکنید و سر را در وضعیت خطی نگه دارید.







پرش خطی با استفاده از رشته مخصوص شنا

هدف

تهیه یک هدف حساس به منظور کمک به قرار گرفتن در وضعیت خطی با سرعت زیاد.

روش کار

این یک تمرین پیشرفته است و به کمک یک مربی نیاز دارد. حرکت دقیقاً همانند تمرین قبلی می‌باشد با این تفاوت که در هنگام پرش با دست‌ها به رشته ضربه وارد می‌کنید و آن را کنار می‌زنید.

۱. روی سکو بایستید. پاها را کمی از هم باز کنید و انگشتان را روی لبه سکو قرار دهید.

۲. زانوها را خم کنید و دست‌ها را تا زیر زانوها پایین بیاورید و آنها را صاف نگه‌دارید(a).

۳. مربی شما آن وسیله را در حدود دو فوت جلوتر از شما و در ناحیه کمرتان قرار می‌دهد.

۴. حال دست‌ها را در کنار هم قرار داده و به سمت بالا تاب دهید. هم‌زمان نیز در وضعیت خطی قرار گرفته و به سمت بالا بپرید (b و c). در حین پرش به رشته ضربه بزنید و آن را از خود دور کنید. به سمت جلو بپرید و تا می‌توانید مسافت بیشتری را به سمت بالا طی کنید.

۵. هنگام ورود به آب نیز وضعیت خطی را حفظ کنید و سعی کنید تا کاملاً صاف در آب فرود بیایید.

۶. حداقل ده بار تمرین را تکرار کنید.

توضیحات

* دست‌ها را صاف نگه داشته و آنها را به سمت جلو و بالا تاب دهید. هرچه دامنه حرکت دست وسیع‌تر و سرعت حرکت آن بیشتر باشد، نیروی بیشتری به هنگام پرش تولید خواهد شد. با یک حرکت سریع و قوی دست، رشته را از خود دور کنید.

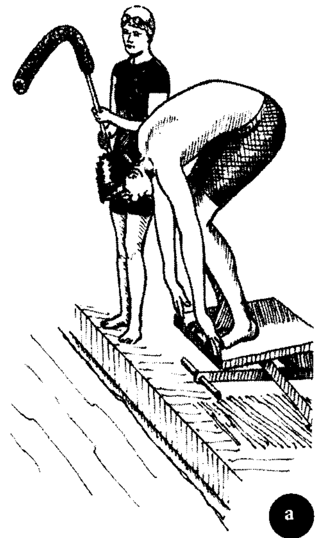
* بدن را کاملاً صاف و کشیده نگه‌دارید و اول پاها را وارد آب کنید.

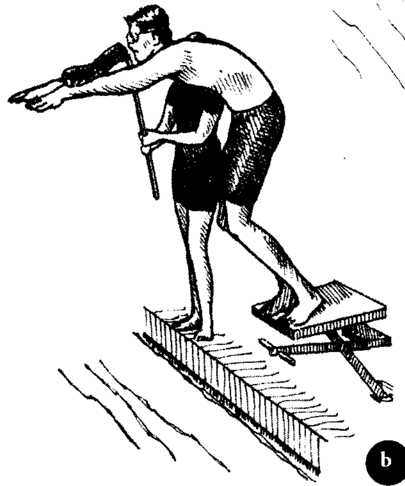
* سر در تمام مدت صاف و نگاه تنها به روبرو باشد.

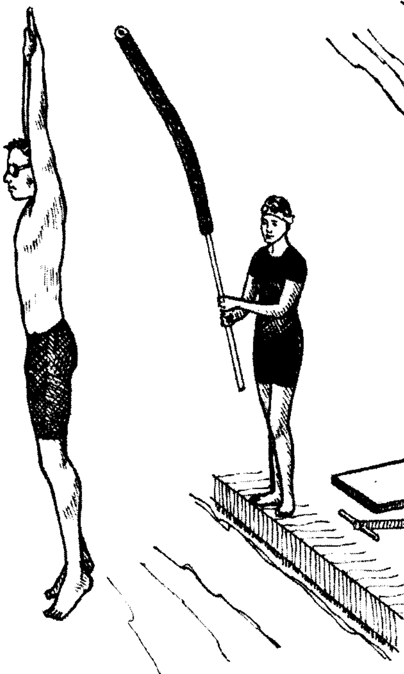
نکته

قابل توجه مربیان

در کنار سکو بایستید و رشته را به یک میله وصل کنید تا بتوانید آن را در محل مناسب قرار دهید و آماده خیس شدن نیز باشید!


a


b


c

استارت از کنار دیواره استخر

هدف

این تمرین طراحی شده است تا طریق جدا شدن بدن و وارد شدن آن به آب را آموزش دهد و اگر صحیح اجرا شود کاملاً شبیه استارت پروانه می‌باشد.

روش کار

۱. درون آب و پشت به دیوار قرار بگیرید. دست‌ها را پشت بدن قرار دهید و شیار لبه دیوار را بگیرید و پاها را تا حدامکان بالا و روی دیواره استخر قرار دهید(a).

۲. از دیوار جدا شده و کمی بالاتر از سطح آب به سمت جلو جهش کنید. دست‌ها کاملاً شبیه حرکت دست پروانه در قسمت ورود به آب به سمت جلو حرکت کنند(b).

۳. در حالی که دست‌ها به سمت جلو آمده تا در کنار هم قرار گیرند، پیشانی را پایین آورده و درون آب شیرجه بزنید، شیرجه رفتن در این تمرین کاملاً همانند شیرجه رفتن در شنای پروانه می‌باشد(c).

۴. بلافاصله در وضعیت کاملاً خطی قرار بگیرید. سعی کنید تا در هنگام ورود به آب، آن را خیلی تکان ندهید.

۵. اگر زمان‌بندی این حرکت را به درستی انجام دهید در هنگام ورود پاها به داخل آب می توانید حرکت پای دلفین را انجام دهید.

توضیحات

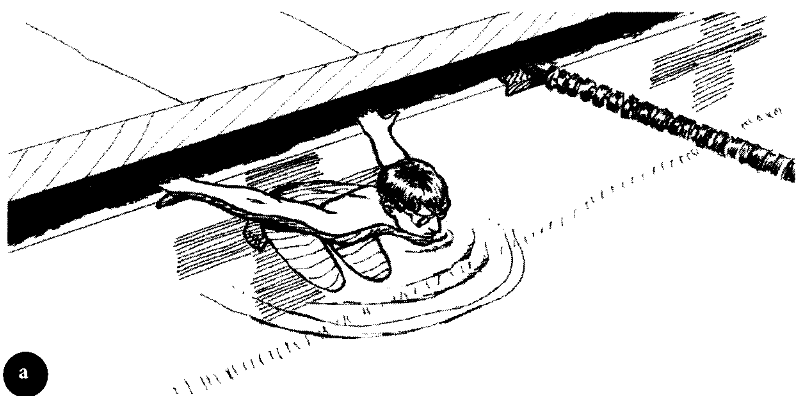
* پس از ورود به آب بلافاصله سر را پایین بیاورید.

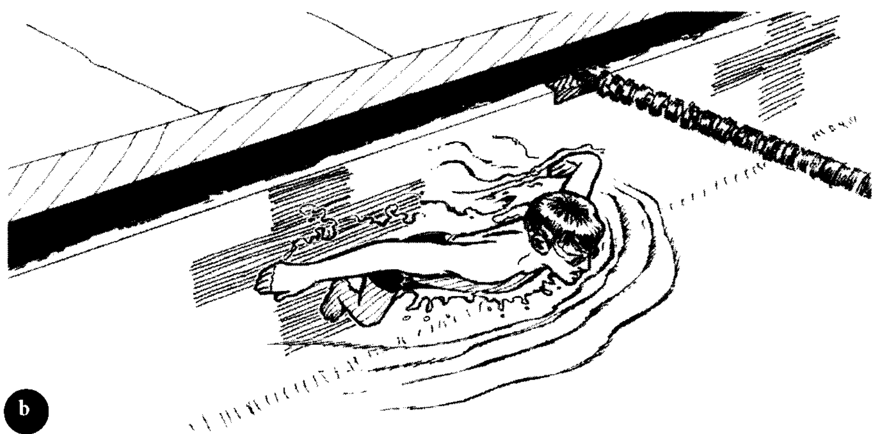
* ورود شما در آب به شکلی باشد که گویی یک سوراخ درون آب به وجود آورده‌اید.

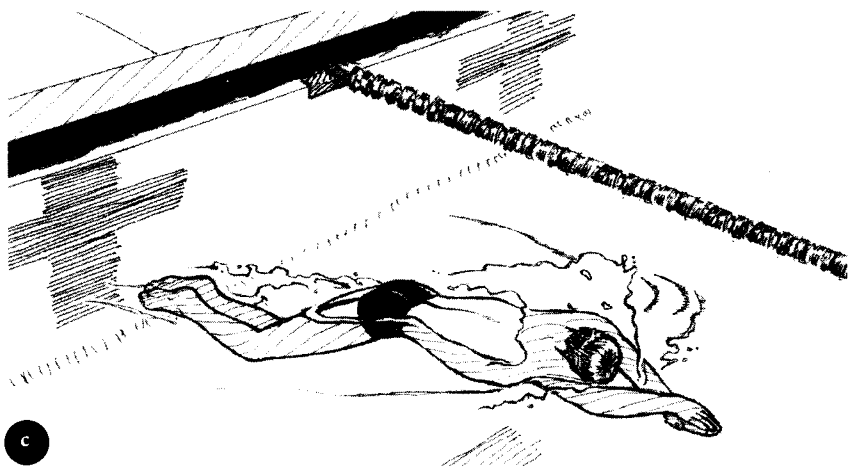
* بلافاصله در وضعیت کاملاً خطی قرار بگیرید.

نکته

سعی کنید تا از روی یک رشته یا مانع نرم دیگر درون آب شیرجه بزنید.


a


b


c

شیرجه از روی لبه استخر

هدف

ترکیب حرکات دو تمرین گذشته در اجرای اصول اولیه شیرجه.

روش کار

۱. بر روی لبه استخر بایستید و خم شوید و دست‌ها را بر روی لبه استخر قرار دهید. ممکن است هر دو پا را در جلو و یا عقب قرار داده باشید(a).

۲. به آرامی به سمت جلو حرکت کرده و تا جایی ادامه دهید که دیگر نتوانید روی لبه استخر بایستید.

۳. خود را آزاد کنید و به سمت جلو شیرجه بزنید و در بالای آب بدن را صاف کنید. دست‌ها را به سمت جلو پرتاب کنید و هم‌زمان با ورود به آب، بدن را در وضعیت خطی قرار دهید(b و c).

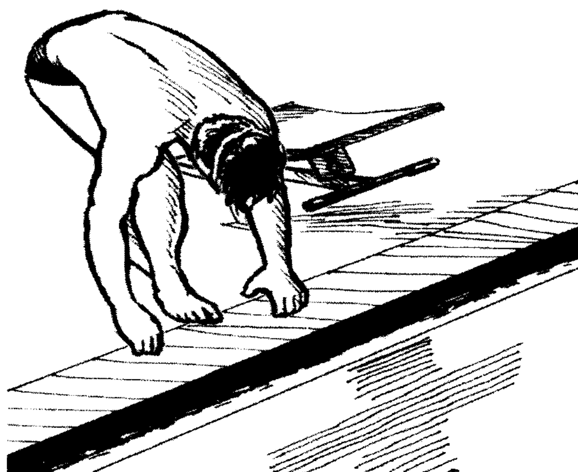
۴. سعی کنید تا ورود تمیز و بی‌سر و صدایی داشته باشید.

توضیحات

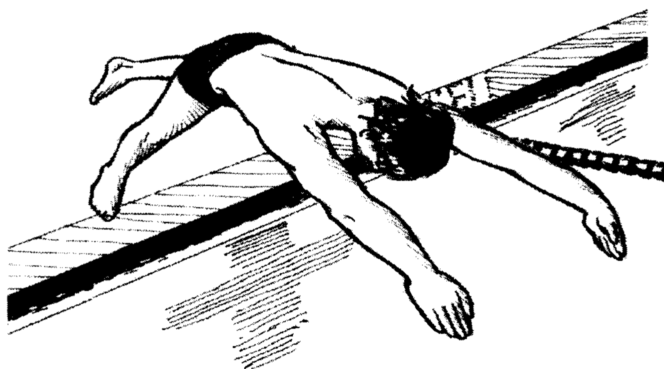
* به سمت جلو سُر بخورید سپس خود را رها کنید.
* در هنگام ورود به آب در وضعیت خطی باشید.
* ورود بی‌سر و صدایی داشته باشید.

نکته

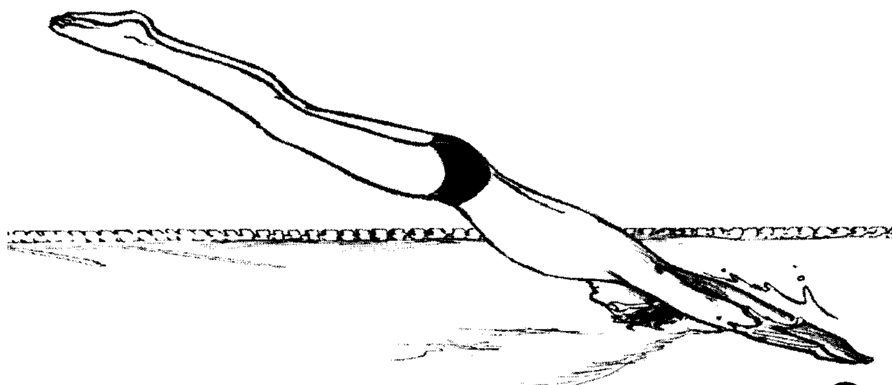
سعی کنید تا از روی نودل یا از میان هولاهوپ شیرجه بزنید و یا هر دو را در سطح آب قرار دهید و سپس بپرید.



a



b



c

شیرجه از روی لبه استخر با کمک رشته مخصوص

هدف

ایجاد یک هدف مشخص و کمک به حرکت سریع بدن در قرار گرفتن در حالت خطی هنگام شیرجه.

روش کار

این یک تمرین پیشرفته است و به کمک یک مربی احتیاج دارد. حرکت کاملاً همانند تمرین قبلی است اما با این تفاوت که در هنگام شیرجه، رشته را با دست‌ها کنار می‌زنید.

۱. بر روی لبه استخر بایستید، خم شوید و دست‌ها را بر روی لبه استخر قرار دهید. ممکن است که هر دو پا را کنار هم و در لبه استخر قرار دهید و یا اینکه یک پا عقب‌تر از دیگری باشد(a).

۲. آرام آرام به سمت جلو آمده تا جایی که دیگر نتوانید بر روی لبه استخر بایستید.

۳. خود را آزاد کنید و به سمت جلو شیرجه بزنید و بدن را بالای آب کاملاً صاف و کشیده قرار دهید و دست‌ها را به سمت جلو پرتاب کنید. با ضربه رشته را از خود دور کنید و درست در زمان وارد شدن به آب بدن را در وضعیت خطی قرار دهید (b و c).

۴. سعی کنید تا ورود بی‌سر و صدایی داشته باشید.

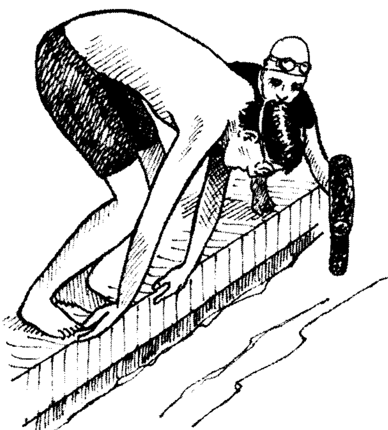
توضیحات

* به سمت جلو حرکت کرده و خود را رها کنید.
* با تمامی قدرت و سرعت به رشته ضربه بزنید.
* در زمان وارد شدن به آب، بدن را در وضعیت خطی قرار دهید.
* ورود آرام و بی‌سر و صدایی داشته باشید.

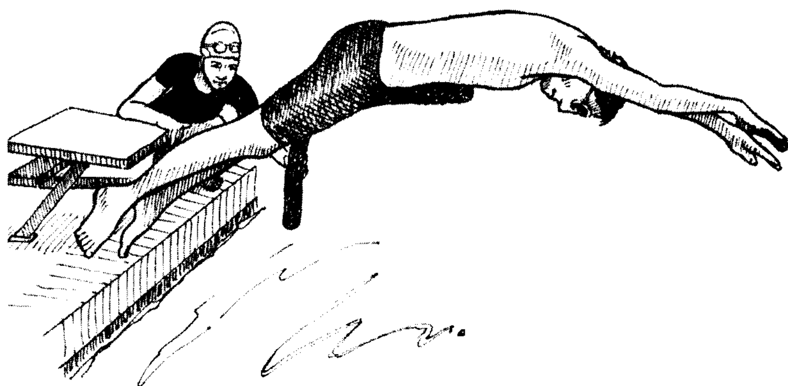
نکته

قابل توجه مربیان

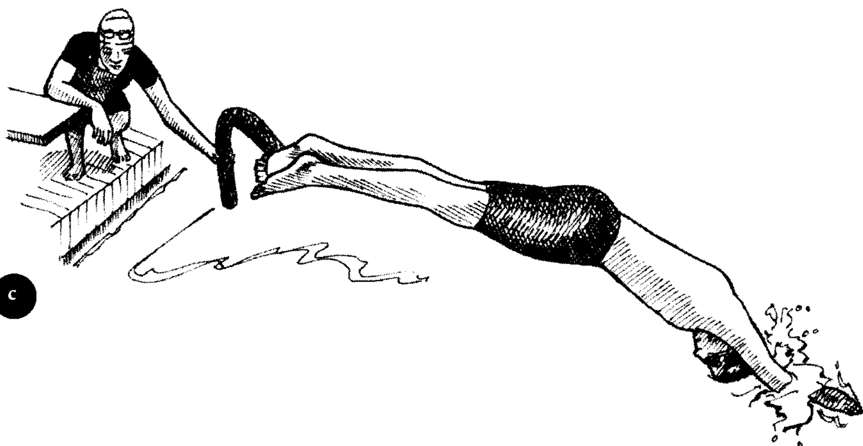
بر لبه استخر و در کنار شناگر بایستید و رشته را به یک میله متصل کنید تا بتوانید آن را در محل مناسب نگه‌دارید. همچنین، آماده خیس شدن باشید!



a



b



c

قرار گرفتن بر روی سکو

هدف

قرار گرفتن در وضعیت بدنی صحیح بر روی سکو به منظور آماده‌سازی بدن برای شیرجه در آب.

روش کار

این تمرین را می‌توانید به دو شکل انجام دهید: روشی که پاها کنار هم قرار می‌گیرد و در روش دیگر یک پا جلوتر از دیگری می‌باشد. انتخاب روش به خود شخص بستگی دارد.

* استارت سنتی (دو پا کنار هم) (a):

۱. در لبه سکو قرار بگیرید، پاها را کمی از هم باز کنید و انگشت شست دو پا را دور لبه سکو حلقه کنید.

۲. در حالی که زانوها را کمی خم می‌کنید، دست‌ها را تا جایی پایین بیاورید که نوک انگشتان در زیر لبه سکو قرار بگیرد. لبه سکو را به شکلی بگیرید که گویی در هنگام صخره‌نوردی انگشت‌ها را بر روی صخره‌ها قرار داده‌اید.

۳. تعادل بدن باید به شکلی باشد که گویی تقریباً در حال افتادن به سمت جلو باشید. لگن باید به سمت بالا و جلو قرار بگیرد.

* استارت دویدن (یک پا جلو و یک پا عقب) (b):

۱. پاشنه دو پا را بر روی لبه پشتی سکو قرار دهید.

۲. یک پا را جلو برده به شکلی که انگشت شست آن پا دور لبه سکو حلقه بزند.

۳. در حالی که زانوی پای جلوتر کمی خم است، دست‌ها را پایین آورده تا جایی که نوک انگشتان دست درست در زیر لبه سکو قرار بگیرند. لبه سکو را چنان بگیرید که گویی لبه یک سنگ را در هنگام صخره‌نوردی در دست گرفته‌اید.

۴. پاشنه پای عقبی را بالا آورده و زانوی همان پا را کمی خم کنید.

۵. لگن را به سمت بالا و جلو بدهید و تعادل بدن را به گونه‌ای حفظ کنید که گویی بدن درحال افتادن به سمت جلو می‌باشد.

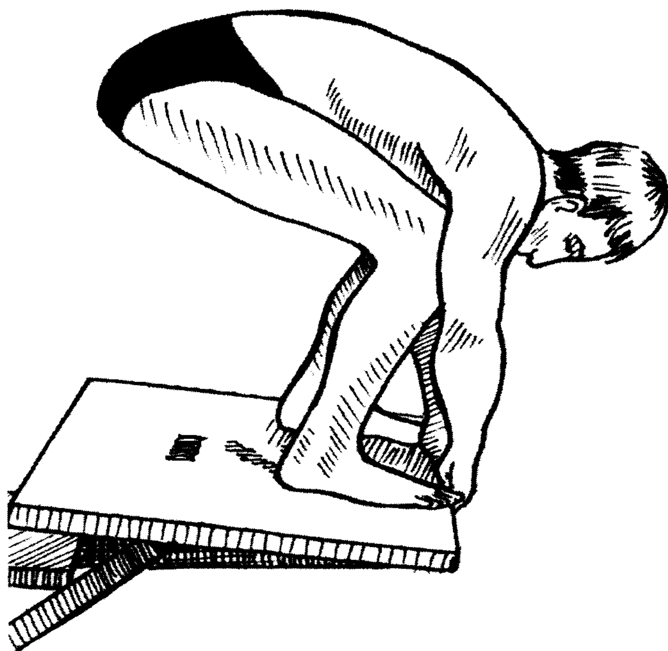
توضیحات

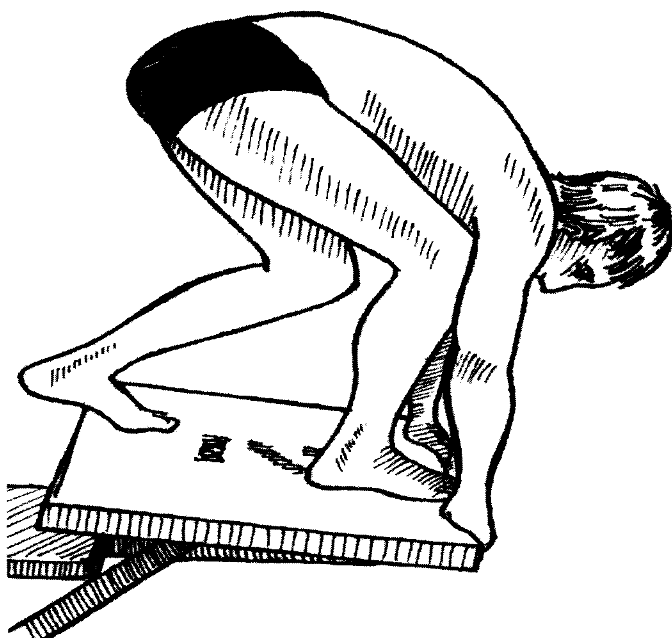
* سکو را به شکلی بگیرید تا هنگام شیرجه زدن بتوانید سریع آن را رها کنید.

* بدن را به سمت جلو متمایل کنید تا بتوانید با بیشترین سرعت ممکن شیرجه زده و خود را از روی سکو پرتاب کنید.

نکته

آن‌قدر تمرین کنید تا بتوانید حرکت را پیوسته و نرم انجام دهید. از یک مربی بخواهید تا راهنمایی‌های لازم را انجام دهد و به سرعت بدن را در یک وضعیت ثابت قرار دهید.





شیرجه از روی سکو

هدف

ترکیب قرارگیری بدن روی سکو و پرتاب بدن درون آب و همچنین قرار گرفتن در وضعیت خطی صحیح قبل از ورود به آب.

روش کار

در این تمرین ابتدا روی سکو قرار گرفته و سپس از روی آن به درون آب می‌پرید.

۱. بر روی لبه سکو بایستید و به سمت پایین خم شده و آماده حرکت شوید(a).

۲. در همان وضعیت باقی بمانید تا دستور پریدن (یا صدای بوق) شنیده شود.

۳. خود را رها کنید و به سمت جلو شیرجه بزنید و بدن را در هوا کاملاً صاف کنید(b).

۴. دست‌ها را جلو آورده و در هنگام ورود به آب در وضعیت خطی کامل قرار بگیرید(c). سعی کنید تا ورود بی‌سر و صدایی داشته باشید.

توضیحات

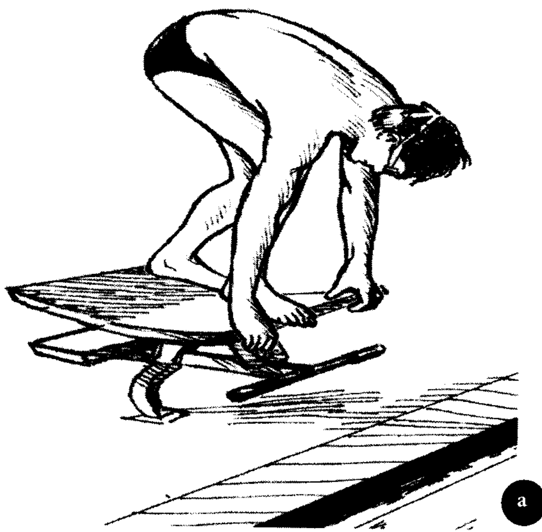
* دست‌ها را جلو آورده و در کمترین زمان ممکن بدن را در وضعیت خطی کامل قرار دهید.

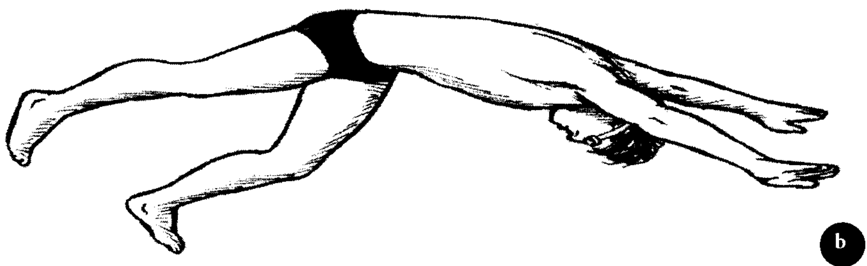
* وضعیت خطی بدن را دقیقاً هنگام ورود به آب کامل کنید.

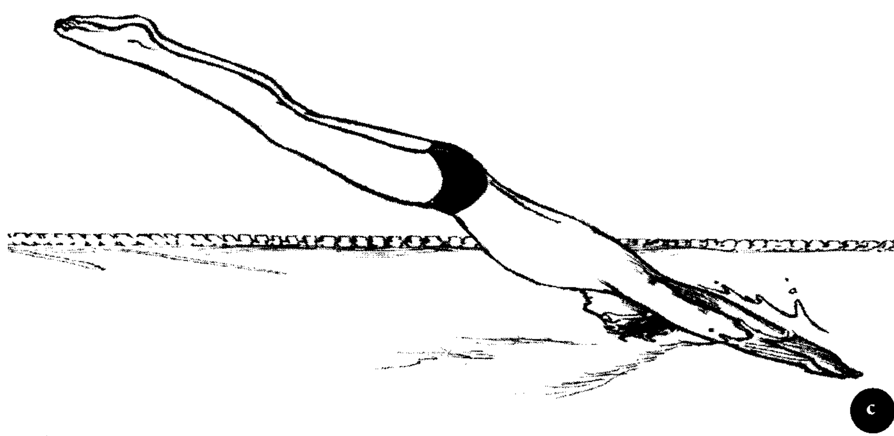
* یک ورود آرام و بی سر و صدا داشته باشید و سعی کنید تا می‌توانید آب را کمتر تکان دهید.

نکته

سعی کنید تا از روی یک رشته یا مانع نرم و یا از میان یک هولاهوپ به درون آب شیرجه بزنید.


a


b


c

شیرجه از روی سکو با استفاده از رشته

هدف

تهیه یک هدف حساس به منظور کمک به قرار گرفتن سریع بدن در وضعیت خطی.

روش کار

این یک تمرین پیشرفته است و به کمک یک مربی احتیاج دارد. حرکت آن کاملاً همانند تمرین قبلی است با این تفاوت که در هنگام شیرجه، رشته را با ضربه دست از خود دور می‌کنید.

۱. بر روی لبه سکو بایستید و بدن را پایین آورده و دست‌ها را در منطقه مناسب قرار دهید(a). می‌توانید پاها را در کنار هم و یا به صورت عقب و جلو قرار دهید.

۲. در همین وضعیت بمانید و منتظر دستور یا شنیدن صدای بوق باشید.

۳. خود را رها کنید و با بدن صاف به سمت جلو شیرجه بزنید(b).

۴. دست‌ها را به جلو پرتاب کنید، رشته را با ضربه از خود دور کنید و هنگام ورود به آب در وضعیت خطی کامل قرار بگیرید(c). سعی کنید تا ورود آرام و بی‌سر و صدایی داشته باشید.

توضیحات

* هنگام قرار گرفتن در وضعیت شیرجه قبل از حرکت، بدن را کاملاً ثابت نگه‌دارید.

* رشته را با قدرت تمام از خود دور کنید.

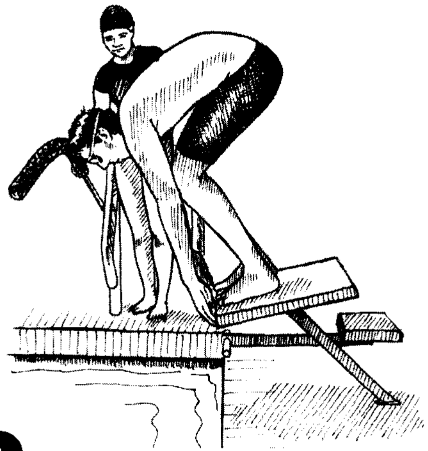
* در هنگام ورود به آب در وضعیت خطی کامل قرار داشته باشید.

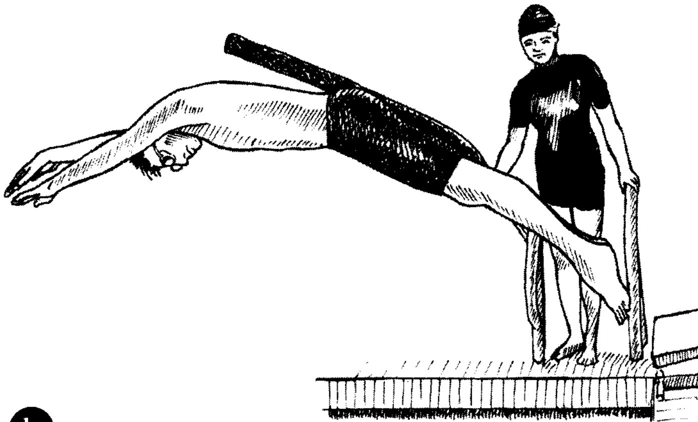
* ورود آرامی داشته باشید و آب را خیلی تکان ندهید.

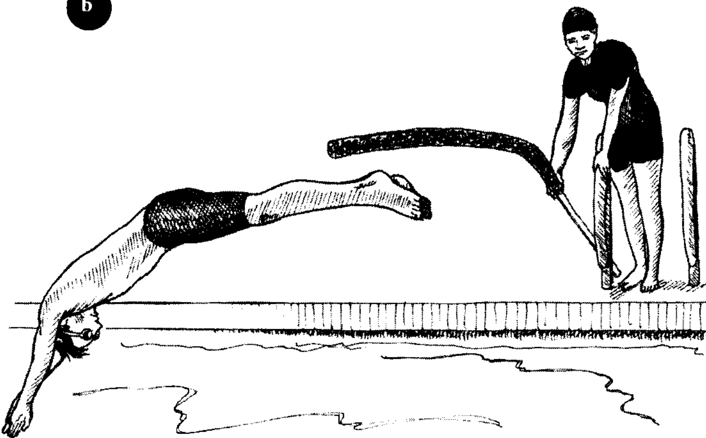
نکته

قابل توجه مربیان

در کنار سکو قرار بگیرید و وسیله اختراعی را به یک پایه متصل کنید تا بتوانید آن را در وضعیت صحیح قرار دهید و مجدد آماده خیس شدن باشید!


a


b


c

شیرجه در وضعیت خطی

هدف

ایجاد مسیر صحیح در هوا و درون آب و رسیدن به بیشترین سرعت در مسابقات.

روش کار

استارت سریع‌ترین قسمت یک مسابقه است. سریع‌ترین قسمت یک استارت زمانی است که در هوا حرکت می‌کنید. دومین قسمت سریع استارت وضعیت خطی بدن در هنگام ورود به آب می‌باشد.

۱. بر روی سکو قرار بگیرید(a).

۲. وضعیت بدن را تنظیم کنید.

۳. با اعلام مربی بپرید(b).

۴. در وضعیت خطی وارد آب شوید و این وضعیت را بدون پا زدن یا کشش دست نگه‌دارید(c). هرچند در صورت زمان‌بندی مناسب، می‌توانید هنگام ورود به آب یک پای دلفین نیز بزنید. تا می‌توانید در زیر آب مسافت بیشتری را طی کنید. سپس به سطح آب بیایید و حرکت را متوقف کنید(d).

۵. مقدار مسافتی را که می‌توانید پس از عبور از پرچم‌ها طی کنید توسط قسمت‌بندی طناب مسیر شنا اندازه بگیرید. هرچه این میزان بیشتر باشد ورود شما به آب در وضعیت خطی بهتر بوده است.

توضیحات

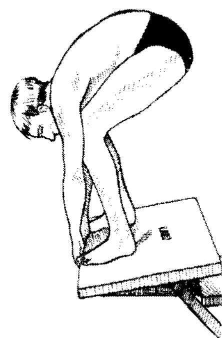
* زیاد بپرید.
* زمان ورود به آب در وضعیت خطی باشید.
* وضعیت خطی را حفظ کنید و درون آب سُر بخورید.

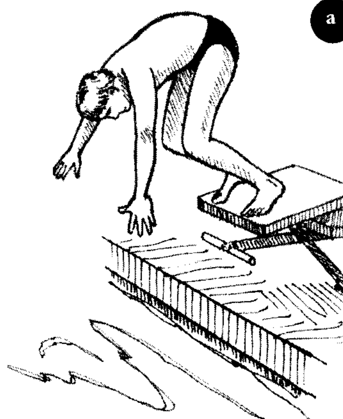
نکته

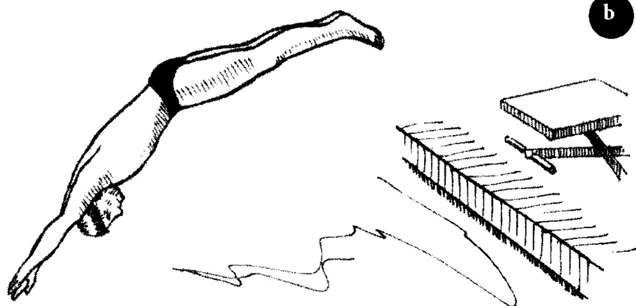
* با دوستانتان بر سر مسافت طی شده پس از استارت مسابقه بدهید!

قابل توجه مربیان

* در کنار استخر بایستید و شناگران را راهی آب کنید. زمان را برای جوان‌ترین فرد تا هفت یارد و برای بزرگترین فرد تا ده یارد نگه‌دارید. هر دهم ثانیه نیز با اهمیت است.


a


b


c


d

استارت پروانه

هدف

افزودن شنای پروانه به شیرجه و ورود به آب.

روش کار

در این تمرین پس از شیرجه کمی در آب فرو بروید.

۱. خم شوید و دست‌ها را در محل مناسب قرار دهید. این بار در نقطه تعادل ثابت بمانید.

۲. با شنیدن دستور «رو»، خود را آزاد کنید و وارد آب شوید(a).

۳. هنگام وارد شدن در آب، حرکت پروانه را با حرکت پای دلفین آغاز کنید(b).

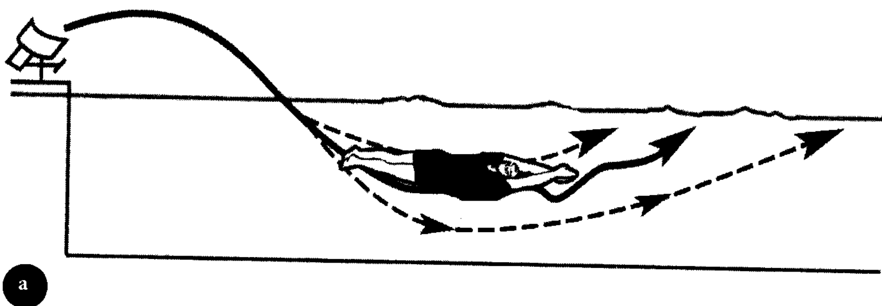
۴. به سطح آب بیایید و دو یا سه حرکت دست را بدون نفس‌گیری انجام دهید(c).

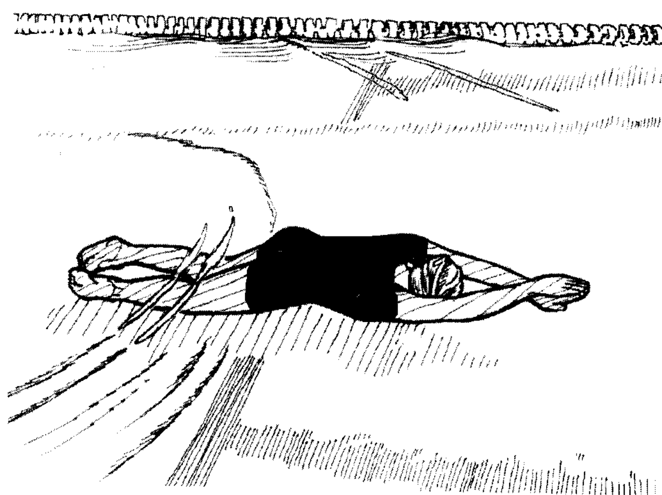
توضیحات

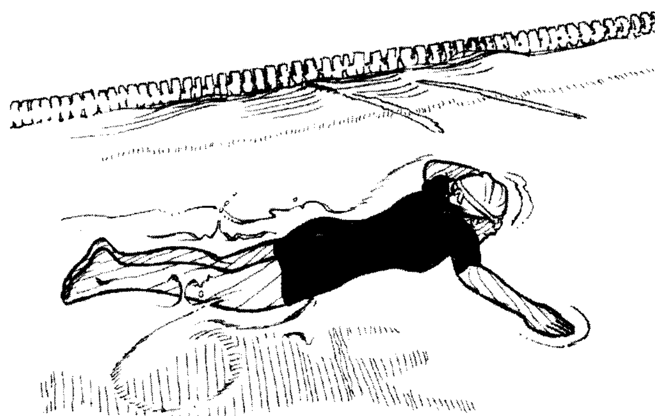
* هدف باید وضعیت خطی کامل در هنگام ورود به آب باشد.
* در دو یا سه حرکت اول دست، نفس‌گیری نکنید.

نکته

هنگام ورود به آب، حرکت پای دلفین را انجام دهید.


a


b


c

استارت قورباغه

هدف

افزودن حرکت آغازین شنای قورباغه به شیرجه و ورود به آب.

روش کار

این شیرجه عمیق‌تر از دیگر شیرجه‌ها می‌باشد. عموماً اکثر شناگران باید تا عمق سه فوتی در آب پایین بروند.

۱. پایین آمده و وضعیت قرارگیری بدن را تنظیم کنید. در نقطه تعادل ثابت بایستید.

۲. با شنیدن دستور «رو»، خود را رها کنید و وارد آب شوید(a).

۳. هنگام وارد شدن در آب، در وضعیت خطی سه ثانیه مکث کنید.

۴. دست را بکشید و دو ثانیه دیگر نیز مکث کنید(b).

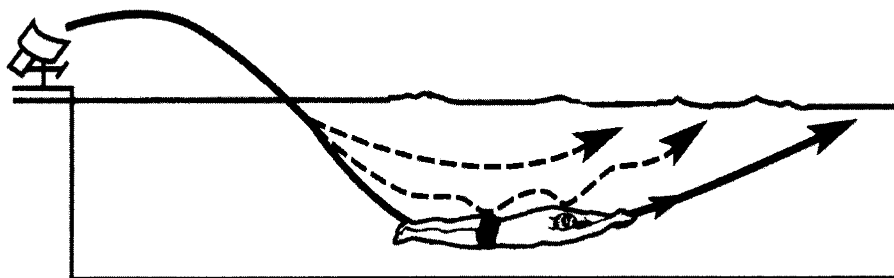
۵. به سمت بالا پا بزنید و یک ثانیه بدن را بکشید و پس از آن حرکت قورباغه را آغاز کنید(c).

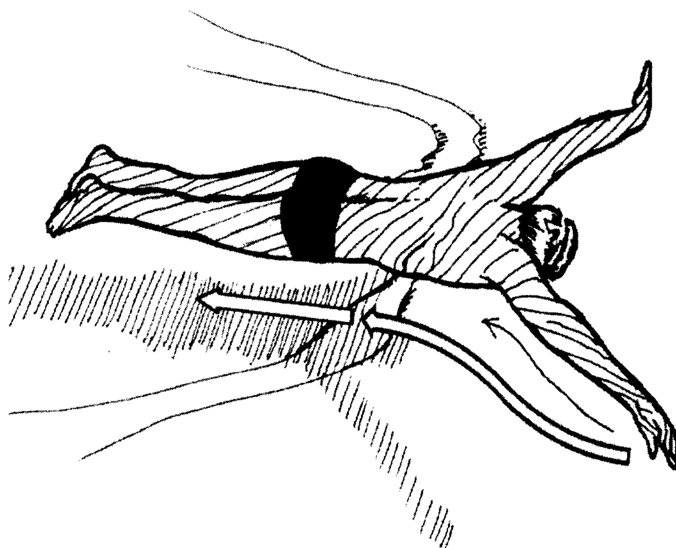
توضیحات

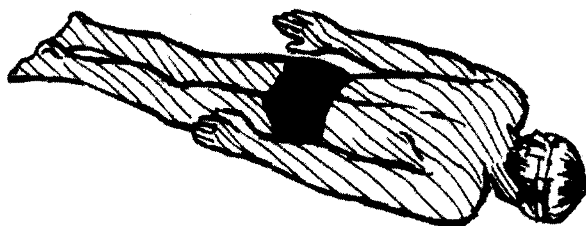
* هدف باید وضعیت خطی کامل در هنگام ورود به آب باشد.
* صبور باشید و اجازه دهید تا بدن به‌طور کامل در آب سُر بخورد.

نکته

مسافت طی شده در زیر آب قبل از رسیدن به سطح آب را اندازه بگیرید و سعی کنید با تمرین فراوان همان مسافت را در زمان کمتری طی کنید.


a


b


c

استارت کرال سینه

هدف

افزودن آغاز شنای کرال سینه به مرحله شیرجه و ورود در آب.

روش کار

در این شیرجه در عمق بسیار کمی از آب فرود آیید. پس از وارد شدن به آب باید تقریباً بلافاصله به سطح آب بیایید، مخصوصاً زمانی که در مسابقات سرعتی و کوتاه‌تر شرکت می‌کنید.

۱. خم شوید و وضعیت بدن را تنظیم کنید و در نقطه تعادل ثابت بمانید.

۲. با شنیدن دستور «رو» خود را رها کنید و وارد آب شوید.

۳. پس از ورود به آب در وضعیت خطی بمانید و شروع به پا زدن کنید(a). کمی بعد سر را با سرعت بالا بیاورید.

۴. هم‌زمان با رسیدن به سطح آب حرکت دست کرال را نیز آغاز کنید(b).

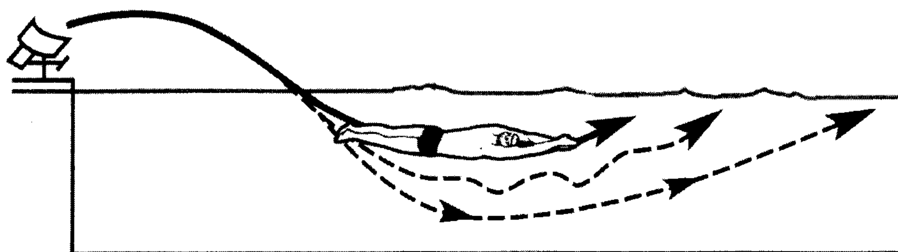
۵. حداقل در چهار حرکت دست اول نفس‌گیری نکنید(c).

توضیحات

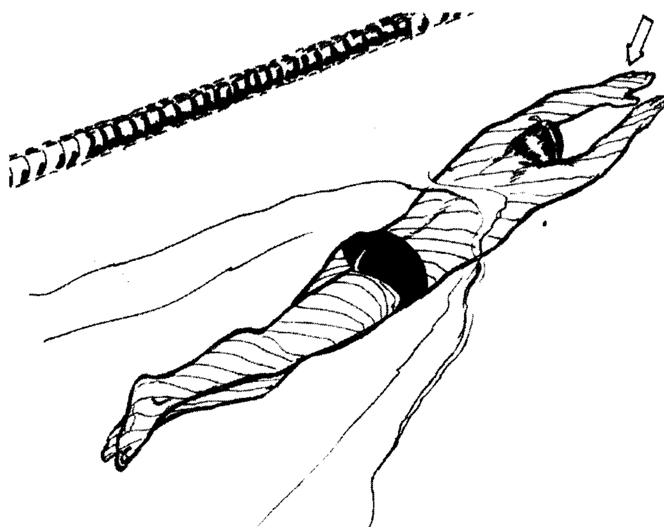
* هدف باید وضعیت خطی کامل در هنگام ورود به آب باشد.
* بسیار سریع پا بزنید.
* سریع به سطح آب بیایید.
* نفس‌گیری نکنید.

نکته

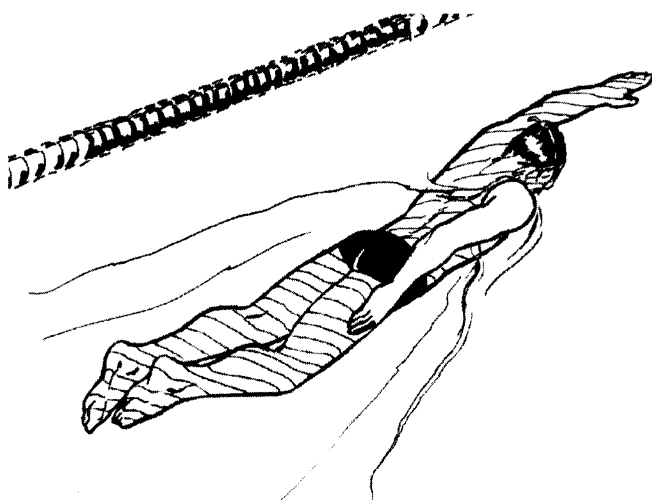
هنگام ورود به آب یک پای دلفین بزنید.



a



b



c

۱۲۷

تنظیم بدن در استارت کرال پشت، پرتاب و ورود به آب

هدف

تمرین استارت صحیح شنای کرال پشت.

روش کار

هنگام ترک دیوار باید لگن بالاتر از سطح آب باشد.

۱. برای اینکه بتوانید به پشت خود خوب قوس بدهید در آب کم‌عمق تمرین کنید (حدوداً چهار یا پنج فوت). به دیوار فشار بیاورید و به سرعت به پشت بالانس بزنید و این حرکت را تنها چند فوت دورتر از دیوار انجام دهید.

۲. سپس از یک نفر بخواهید تا آن وسیله اختراعی را در سطح آب و حدوداً سه تا پنج فوت دورتر از دیوار نگه دارد. فاصله آن به اندازه بدن شما بستگی دارد. سعی کنید تا از روی آن و به پشت شیرجه زده و لگن نیز با آن تماس پیدا نکند. سپس به سرعت در وضعیت خطی قرار گرفته و پا بزنید.

۳. به منظور تنظیم بدن قبل از استارت کرال پشت، شیار لبه استخر را نگه‌دارید. پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کرده و روی دیوار و حدوداً دو فوت پایین‌تر از سطح آب قرار دهید(a).

۴. لگن را بیرون از آب و دور از دیوار نگه‌دارید.

۵. با دستور «آماده»، آرنج‌ها را خم کنید و سر را به سمت داخل آورده و بین دو دست قرار دهید اما لگن را همچنان بیرون نگه‌دارید(b).

۶. با دستور «رو» دست‌ها را رها کنید، سر را به عقب پرتاب کنید و سپس بدن را از روی دیوار با حالت ارتجاعی پرتاب کنید. لگن را به سمت سطح آب فشار دهید و در وضعیت خطی قرار بگیرید.

توضیحات

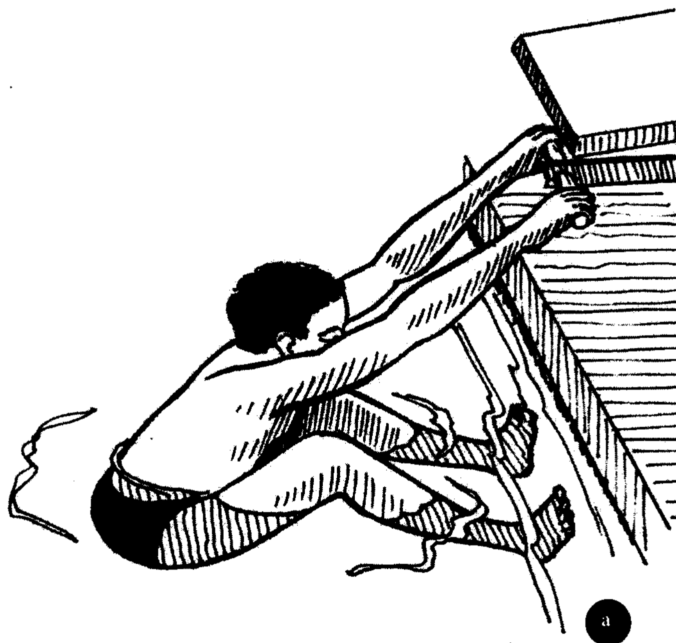
* وضعیت بدن را به درستی تنظیم کنید. لگن را بیرون بدن و دور از دیوار نگه‌دارید.

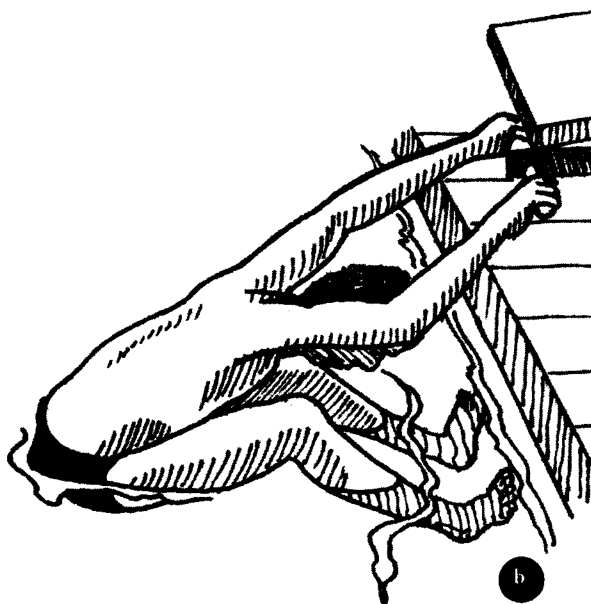
* به پشت خود قوس دهید به شکلی که لگن از سطح آب جدا شود.

* بلافاصله در وضعیت خطی کامل قرار بگیرید.

نکته

تمرین کنید تا قبل از آنکه به سمت دسته‌های سکو بالا بیایید از دیوار جدا شوید.


a


b

استارت کرال پشت

هدف

افزودن مرحله آغازین کرال پشت به پرتاب و ورود بدن درون آب.

روش کار

برتری این استارت، زدن پای دلفین بسیار قوی در زیر آب می‌باشد. قوانین اجازه نمی‌دهند که بیشتر از پانزده متر در زیر آب شنا کنیم بنابراین لازم است تا قبل از آن به سطح آب بیاییم.

۱. وضعیت بدن را تنظیم کنید و شیار لبه استخر یا دسته سکو را نگه‌دارید.

۲. با فرمان «آماده»، آرنج‌ها را خم کنید و سر را به داخل بدن بیاورید و بین دو دست قرار دهید اما لگن را بیرون و دور از دیوار نگه‌دارید.

۳. با فرمان «رو» دست‌ها را رها کنید، سر را به عقب پرتاب کنید و سپس بدن را نیز از روی دیوار با حالت ارتجاعی پرتاب کنید. لگن را به سمت بالای سطح آب فشار دهید و در وضعیت خطی قرار بگیرید(a).

۴. حداقل هشت ثانیه پا بزنید(b) و سپس یک دست را به سمت پایین و کنار بدن کشیده و بدین ترتیب حرکت دست کرال پشت را آغاز کنید(c).

۵. حرکت را به شکلی تنظیم کنید که در پایان اولین حرکت دست، بدن شما سطح آب را بشکند.

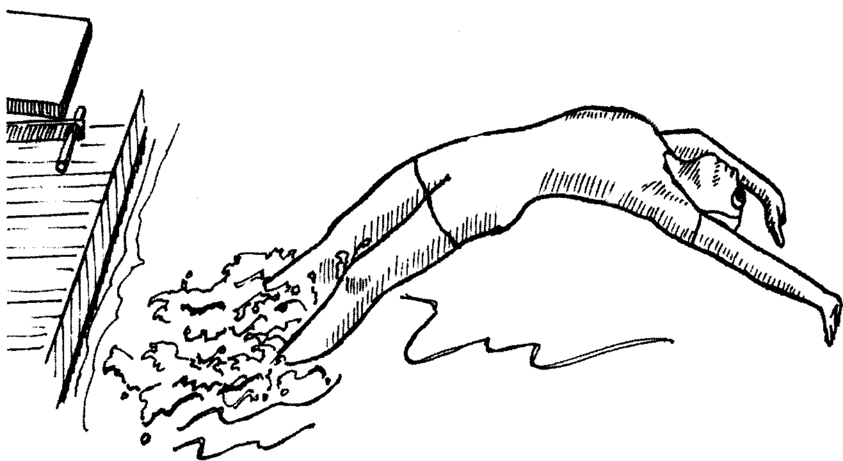
۶. حدوداً سه حرکت دست را انجام دهید.

توضیحات

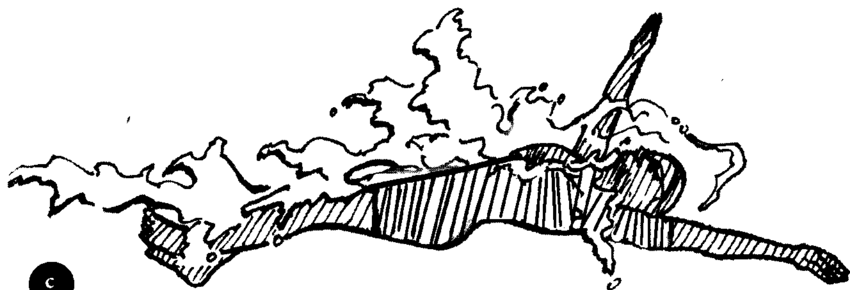
* ورود به آب باید بسیار آرام و بی‌سر و صدا باشد.
* تا عمق مناسب در آب فرو روید.
* هنگام حرکت پا، بدن را در وضعیت خطی به مدت هشت ثانیه یا بیشتر نگه‌دارید.
* قبل از آغاز شنای کرال پشت، در ابتدا یک دست را به سمت پایین بکشید.

نکته

هنگامی که در این تمرین با زدن پای کرال مهارت پیدا کردید می‌توانید هنگامی که در وضعیت خطی قرار دارید پای دلفین را اضافه کنید و مسافت بیشتری را با سرعت بیشتری طی کنید (البته همه چیز به خود شخص نیز بستگی دارد). هرچند به خاطر داشته باشید که تا عمق مناسب در آب فرو بروید و فراموش نکنید که نمی‌توانید بیشتر از پانزده متر را در زیر آب شنا کنید.


a


b


c